

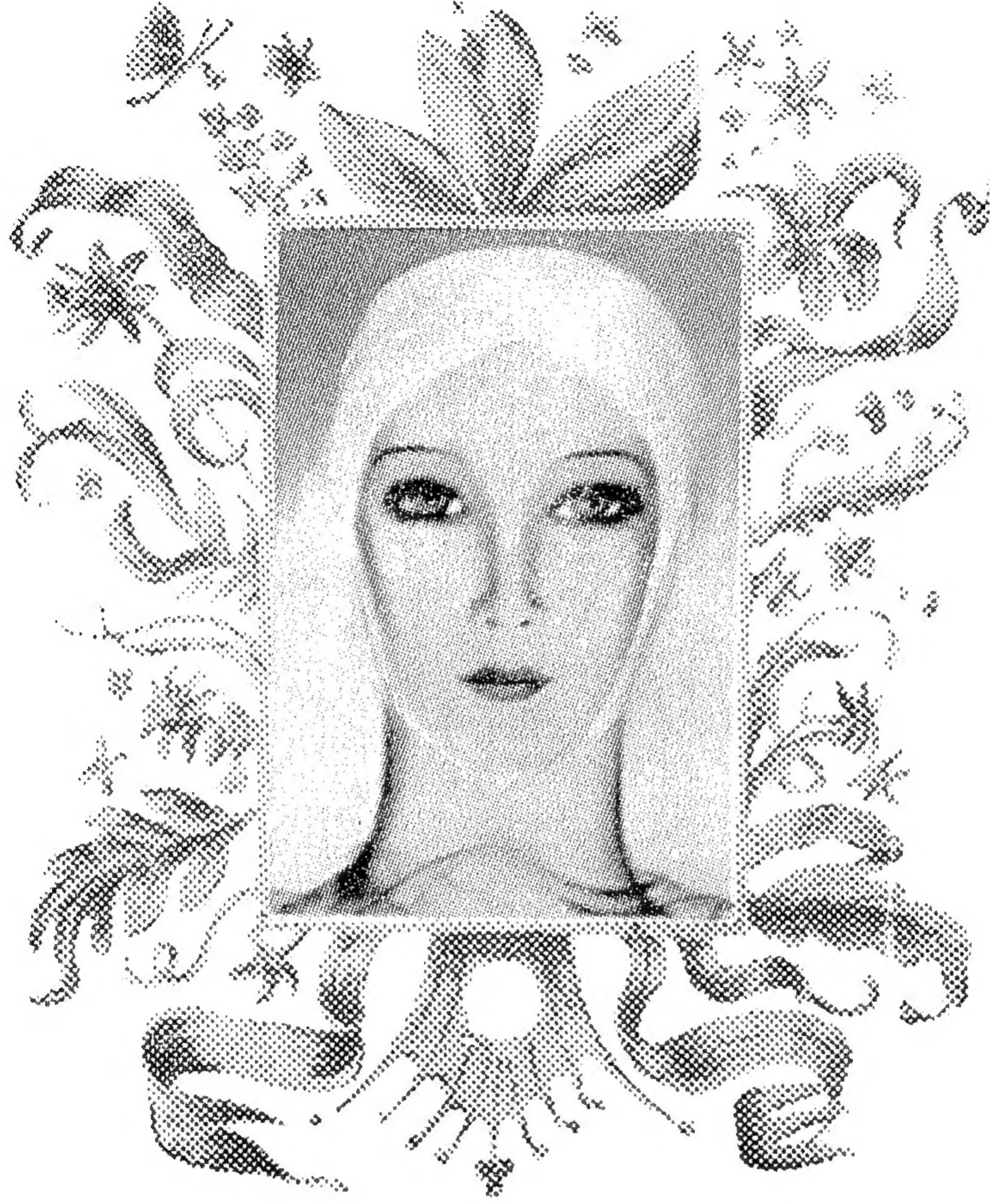
بنت النيل



يناير ١٩٥٣

Elizabeth Arden

SALON



صالون اليزابيث آردن

Consultations gratuites.
Pour rendez-vous
Tél. s.v.p. 47791 - 77072
211 Immobilia Building - Le Caire

استشارات مجانية
للاستعلام :
رجاء الاتصال بتليفون : ٤٧٧٩١ - ٧٧٠٧٢
٢١١ عمارة الايموبيليا بالقاهرة

وتباع جميع مستحضرات اليزابيث آردن بالمحلات الآتية :

بالاسكندرية :	بالقاهرة :	بمصر الجديدة	بالسويس :	بالاسماعيلية :
محلات شالون محلات هانو	محلات شالون - محلات شيكوريسل - اجزاخانة نورنون - محل سوكرات - محلات عمر افندى - محلات هانوبشارع الانتكخانة - بارفيميرى ايسرين - بارفيميرى فريال (٣٧ شارع سليمان باشا)	اجزاخانة نيوتون	اجزاخانة جانيس	اجزاخانة انترناسيونال
(لار دى لاكوافير سوكرات وثيركاه)		بيود سعيد : محلات سيمون اوزت	بالمنصورة : مخازن ادوية الحرية	باسوان ماجىلا فرايس (فوتو ستورز)

قوة الله في المغرب

لا يريد الاستعمار أن يعرف أن الدنيا قد تغيرت ، وأن الناس قد أصبحوا
سواسية ، لا فضل لشعب على شعب الا بما يقدم للانسانية من خدمات ، فماذا
قدمت فرنسا مهد الحرية والمساواة في الاسابيع القليلة الماضية من فضل
للمجتمع ؟

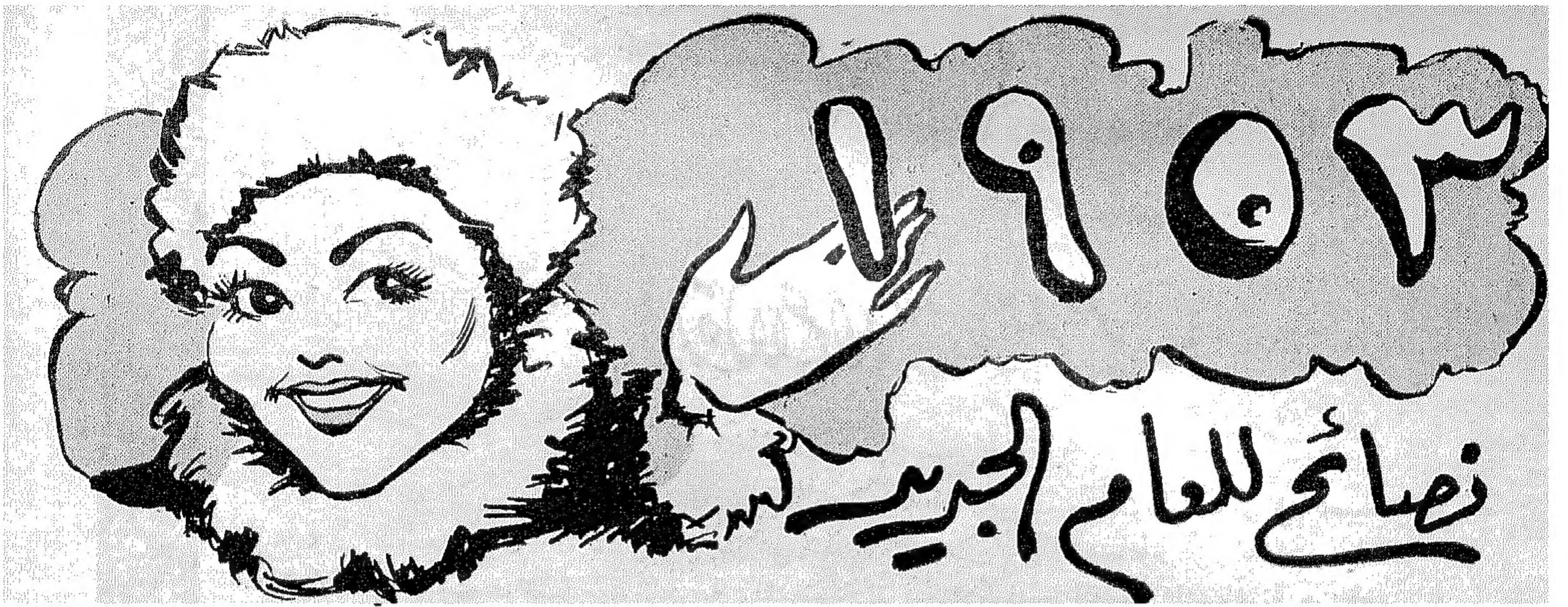
لقد نزلت من دماء تونس ومراكش ما يكفي لتلطيخ سمعة الفرنسيين ويقضى
على سيرتهم بين الدول والشعوب دون مبرر الا رغبتها في السيادة الفاشلة
والقضاء على حريات الشعبين الكريمين ، تماما كما كانت تفعل منذ أكثر من مائة
عام ، كأن الفلك لم يدر ، وكأن الحياة واقفة عند مطالع القرن التاسع عشر .

تري أية خيبة أمل أصابت من آمن بمثل الثورة الفرنسية واعتبروها القدوة
والمثل ، فجاءت حوادث تونس ومراكش فقضت على ايمان المؤمنين بحضارة
الفرنسيين ، أو قل أساءت حوادث الحكومة الفرنسية الى فرنسا في بقاع الارض
طرا نتيجة السياسة الخرقاء التي لا أشك لحظة في أن أحرار فرنسا يضجون
لها ويسخطون عليها .

ان فرنسا قد جانبها التوفيق حين أباحت لعصبة من أبنائها حرية الفتك بأحرار
البلدين الشقيقتين ، لان ما صنعوه فيهما ستدور فيه الدائرة على فرنسا نفسها ،
فقد عزم أحرار تونس ومراكش على اكتساب حرياتهم واستقلالهم بالدم ، ولن
يرجعوا عن عزمهم مهما تشمتد قوى الغاصب وتتكاثر مدافعه ودباباته ، فالإحساس
بالحرية سيل لا يقفه جبل ولو كان من حديد ونار .

والآن وقد قام الرجال في الشرق العربي بواجبهم ، فأننى مؤازة للحرية ودفاعا
عنها قد أسست لجنة دولية للبلاد الشرقية ، من وأجبها الذود عن حرية الأحرار
رجالا واناثا ، وسوف نعقد أواصرنا على تحقيق الأهداف من هذه اللجنة حتى يتبين
الغرب أن الشرق قد فاق ، وأن زمان الاستعمار قد فات ، والعقبى للصابرين
والصابرات .

دريج شقير



حتى تحوزين على رضا نفسك ... ورضا مرآتك .
ان الرجل لا يهتم في المرأة سوى بساطتها ومظهرها الطبيعي ...
اقتصدي في استعمال مستحضرات التجميل وأدوات الزينة بقدر الامكان ولا تلجئي الا الى ما أنت في حاجة ماسة اليه . ان الاقتصاد هو طابع الموسم الجديد .
والعام الجديد والعهد الجديد وأخيرا وليس آخرا نحن في عصر الذرة ياسيدتي ، نحن في عصر السرعة ... ولذا فنصيحتنا الاخيرة لك هي أن تكوني عملية ومنتجة مستغلة في ذلك كل دقيقة من وقتك ... فالوقت من ذهب ... والمواسم تمر والاعوام تتوالى ... وكل عام وأنت بخير .
١٠ خ

الفخامة والملابس الغالية الثمن .
ان المرأة هي صديقتك الدائمة ياسيدتي ... هي مرشدتك وهاديتك الى مواضع جاذبيتك وأناقتك ، هي عيناك الناقدتان اللتان لا يمكن أن تخيبا ظنك أبدا .
اذا قالت لك ان فستانك غير مناسب أو ان التواليت غير لائق فتقي في حكمها وحاولي أن تصلحي من نفسك بحيث تقول لك انني راضية عنك كل الرضاء ... ان موضة العام المقبل وموضات الاعوام القادمة تعتمد اعتمادا كبيرا على الالوان ... وللالوان فلسفة ياسيدتي ولذا استمعي الى حكم مرآتك على الدوام وغيري من الالوان التي ترتدينها أو تستعملينها

منه حقيقة لا تقبل الشك هي ان باستطاعة كل سيدة أن تصبح جذابة ، وذلك اذا وضعت نصب عينيها هذا الهدف واذا عملت دائبة في سبيل الوصول اليه . كذلك تعلمنا ان مسألة الدخل المحدود لا دخل لها في الحصول على الجاذبية فقد أثبتت الكثيرات ان بمقدورهن وبمواردهن المحدودة الظهور والتألق بين بنات جنسهن بل لقد ثبت أن صاحبة الدخل المحدود كانت باستمرار تحاول جاهدة عدم الوقوع في الاخطاء التي كثيرا ما وقعت فيها صاحبات الاموال والثروات الطائلة .
ان اللبس الفاخر لا يعني الاناقة اطلاقا ... ان الذوق وحسن الاختيار أهم من

ها قد أقبل الشتاء وها نحن أولاء في مطلع العام الجديد ... عام ١٩٥٣ .
ها قد مضى فصل وأقبل فصل جديد ... وها قد مضى عام وأقبل عام جديد .
ها قد مضى عهد وباد نظام وأقبل عهد جديد ونظام جديد ...
نصيحتنا لك ياسيدتي للموسم الجديد وللعام الجديد هي أن تأخذي الحياة كما هي . لا تحاولي أن تطلبي منها أكثر مما تستطيع أن تعطيه . تمتعي بيومك وكأنه كل ما تبقى لك من عمر ... وتمتعي بالعام الجديد وكأنه آخر عام لك على ظهر البسيطة .
لقد أفدنا من الماضي ما في ذلك من شك ، وتعلمنا



اخفي
معلوماتك
الخاصة

(٢) في أي ناحية تتمتع المرأة التركية بالمساواة التامة مع الرجل ؟
أ - الحقوق السياسية
ب - الحقوق المدنية
ج - كل الحقوق

(٢) ما اسم اكبر مجلة نسائية تصدر في تركيا :
أ - قادن جازتري
ب - حريت
ج - جمهوريت

(١) ما اسم السيدة التي ترأس تحرير اكبر مجلة نسائية تركية :
أ - مفت خليم اورو
ب - فرحان اونات
ج - الدكتور بربهان

اقرأ ياسيدتي

بتصرف الدكتور عبدالله صدقي
الأستاذ بجامعة الإسكندرية

(٢) «نظام الاندية الريفية الاجتماعية»
ترجمه فهمي عبد الله

(٣) «الخدمة الترويحية والتربية غير
المقصودة» تأليف جرترود ولسن
وترجمة ليلى شعراوي

(٤) «دعنا نحث: كتاب علمي مصور»
تأليف نيسنا وهرمن سنيدر
وترجمة الانسة بهية كرم

(٥) «اللعاب البيت»: وادوات اللعب
للطفل قبل سن المدرسة تعريب
محمد محمد الزيلاني الاختصاصي
الاجتماعي

(٦) «فن المكتبات: في خدمة النشء»
تأليف آيل م. فير ومحمد كفاي
ونقله الى العربية محمد كفاي
وكل هذه الكتب ايضا قامت
بنشرها دار المعارف بمصر

ثالثا

كتاب تاريخي خفيف من تأليف
ج. ب. وايت وترجمه الأستاذ حسن
جلال العروسي واسمه «كيف
أنشئت الولايات المتحدة الامريكية»
وهو من مطبوعات دار المعارف
رابعاً

واخيراً كتاب «اصول التفذية
وامراض الاطفال» تأليف الدكتور
رمزي سوويال والأستاذ سعد الدين
مصطفى وهو كتاب غزير المادة
جدير بأن تطلعه كل فتاة وكل ربة
بيت وقد سد فراغا كبيرا كنا
نحس به في المكتبة المصرية .
والكتاب معروض الان بمكتبة الأنجلو
بالقاهرة

ثانياً خطابات من قارئات المجلة
وخاصة من المقيّمات في الاقاليم
تستفهم عن احسن الكتب التي
يستطعن قراءتها... ولهذا السبب
سنكتب لهن تحت هذا العنوان
«اقرأ ياسيدتي» احسن الكتب
التي نرسلها للقراءة من حين لآخر
أولاً:

(١) «عزيزتي انتوني» تأليف ويلا
كاث وترجمة سهر القلماوي

(٢) «اماليا اير هارت» تأليف جين
مورهاو وتعريب امينة السعيد

(٣) «كيت كارسون: الصياد الناشئ»
تأليف اوجستا ستيفنسن
وتعريب أنور عمر

(٤) «اسطورة الحيوانات الشائرة»
لمؤلفه جورج أورويل وترجمة
الأستاذ عباس حافظ

(٥) «فن المقابلة: مبادئ وطرق»
تأليف انيت جاريت وترجمة
لجنة من المعهد العالي للخدمة
الاجتماعية بالإسكندرية

(٦) «برامج الترفيه» تأليف ايللا
جارديتير وتعريب عبد المنعم
شوقي

وكل هذه الكتب قامت بنشرها
دار المعارف بمصر

ثانياً

كتب خاصة بتربية الاطفال
وتفديتهم واحسن السبل لتسليةهم:

(١) «الطريق الى التفذية الصحيحة»
تأليف الدكتور ليديا ج.
بروبرنس بالتعاون مع أعضاء
هيئة مصلحة الاطفال . ترجمه



(٥) ما اسم النائبة التي انتخبت عن
استانبول ؟
١ - نازلي تيلبار
ب - بيرات زكي
ج - نعمت سلن

(٤) ما اسم أول مهندسة تخرجت
في تركيا ؟
ب - ليلى جامسيز
١ - ملهم انكه
ج - مفيدة الهان



الأطفال وفن

على وشك التحرك ثانية

أحصل على

أسبرو الآن !



هناك أخبار عن
الأطفال مرة أخرى . إنها ترحم كل
شخص ، وأفضل ما تقوم به هو أن تحم من فرص انتشارها
بعدم تمكينها منك . كل ما تحتاجه لذلك هو المعرفة
... «أسبرو» . فعندما تعرف الطريقة التي تكافح بها
الأطفال نزول بكوكك وصيرتك . لذا راقب النزول
وعالجها في الحال بأفضل قرصين من «أسبرو» ، فبالتأخير اجراء سريع
فعال كهذا تفرغ على نفسك أسابيع من الزمن ، مبهمة من
المال وعدم الراحة «أسبرو» هو العلاج الحديث الذي ولهم لنا اعلم .
انه يعمل سريعاً ولا يتجهم عن آثاره مبهمة ضارة . امتنع به
في تناول يدك حتى يتمكن من تقييم مفعولته اليك في حينه .

ضع نفسك في «أسبرو»

قد كنت أجعل ماء «أسبرو» من فوائد حتى
أصبحت بحس الأطفال شديدة الرطابة وقد تناولت
أنواعاً مختلفة من الأدوية الا انها لم تأتي بالفائدة
ولكنني لما تناولت أقراص «أسبرو» شعرت
بالارتياح العظيم اذ مبعثت الحرارة وعادت قواي
تتسط مرة أخرى . وقد أصبحت لاجابة كراما
ولن أنسى فائدتها ما حيت .

ولا يفوتني أن أوصي بوجود هذا الطبيب
العظيم في كل منزل للأسعاف السريع وصدا الأمراض ؟
أسس عالي وكيل مدرسة فاروق الاول . بنها
الوكلاء : د. ب. ب. مشربان وشركاه
٣ شارع بنات مصر القاهرة من ٧٨٦١

«أسبرو» لا يضر القلب ولا المعدة !

كانت عندي انفلونزا شديدة فأشار علي بعض
الأصدقاء باستعمال تلك الأقراص المعجبة الا ومسي
أقراص «أسبرو» . فان استعملت تلك الأقراص عدة
مرات متوالية حتى شفيت من هذا الداء الويل بمس
أن تحرت في أمره أمداً طويلاً . فقد ابراهيم
بأشكاله فنتاة السكة الحديد فسر طناً



وزارة الصحة العمومية
تقبل عطاءات بإدارة مخازنها
بالعباسية لغاية الساعة العاشرة
تماماً من صباح يوم ٢٤ يناير ١٩٥٣
عن توريد لبن العلب الجاف اللازم
للوزارة عام ١٩٥٣/٥٢ وتطلب قوائم
الناقصة من إدارة المخازن بالعباسية
على ورقة تمغة فئة خمسين مليماً
وهم كل قائمة مائة وخمسون مليماً
بضاف الى ذلك للآتون مليماً اجرة
البريد (٣٣٥١)

الاجابة الصحيحة

١٩٥٣ (٥)
١٩٥٣ (٥)
١٩٥٣ (٥)
١٩٥٣ (٥)
١٩٥٣ (٥)

قريباً



فان
الفرداتي

علاقات أفراد الأسرة بعضهم ببعض

٥ - مشاركة الزوجة والزوج كل منهما فيما يهم الآخر .

٦ - وحدة الأغراض .

٧ - الاقتناع بأن غرض الأسرة هو العمل على إيجاد حياة عائلية ناجحة وإن تأثير العلاقات الزوجية على الأطفال لكبير ، فإن تقدير الأطفال للخطأ والصواب يتوقف الى حد كبير على علاقات الآباء والامهات أكثر مما يتوقف على تأثير الاصدقاء .

ليس هذا فحسب ، فإن تأثير الآباء والامهات على تكوين شخصية الطفل أكبر بكثير من تأثير البيئة المحلية وما فيها من عوامل ومؤثرات كما أن ملاءمة الطفل لظروف المجتمع تتوقف كثيراً على اتجاه الوالدين ، وكل هذه الحقائق توضح لنا بجلاء مدى خطورة العلاقة بين الوالدين في اتجاههم وتصرفاتهم وأفكارهم على نمو الأطفال وتربيتهم وتنشئتهم

فالأسرة اذن هي حجر الأساس في توجيه تربية الطفل وتعليمه لان البيت هو المكان الاول الذي يتلقى فيه الطفل أولى تجاربه التي تظل ثابتة في طبيعته ومحددة لتصرفاته وسلوكه فالتربية العقلية والبدنية تتم عن طريق الابوين في مرحلة الطفولة والطفل ينشأ نتيجة لعوامل الوراثة والبيئة ويخضع لمؤثراتها ولذلك يعتمد المصلحون على الأسرة في تكوين الطفل وتقوية شخصيته وتنميته روح التعاون بينه وبين الآخرين .

سعد زغول فكري

ثالثاً - اعتماد أفراد الأسرة بعضهم على بعض .

رابعاً - التمسك بالدين .

أما الأسرة الضعيفة التماسك فتتصف بما يأتي :

أولاً - اهمال الواجبات الدينية .

ثانياً - ضعف السلطة .

ثالثاً - عدم ارتباط أفراد الأسرة - بأغراض مشتركة يسعون الى تحقيقها وقد ظهر ان النجاح في العلاقات الزوجية يتوقف على ما يأتي :

١ - التقليل من مظاهر القلق والاضطراب، في حالة المرض مثلاً .

٢ - التعاون في سياسة رسم الأسرة وتحديد أغراضها .

٣ - الابتعاد عن الغش والخداع .

٤ - التضحية بتوافه الامور .

الأسرة جماعة من الناس تتركز حياتهم منذ البداية على أساس جنس له من القوة والدوام ما يضمن للنسل وجوده وتنشئته بحيث يصبح الجميع وحدة اجتماعية قائمة بذاتها وليس بين الجماعات والهيئات التي تظهر في المجتمع الانساني ما يفوق الأسرة في قوة أثرها الاجتماعي مهما اختلف مجتمع عن آخر .

وتتفاوت العلاقة بين أفراد الأسرة طبقاً للتجانس والميول، فبعض الاسر تسود فيها روح الانسجام وبعضها تنعدم فيه هذه الروح وقد أجريت عدة دراسات . اتضح منها أن الأسرة المتماسكة تمتاز بما يأتي :

أولاً - التنظيم .

ثانياً - التعاون في تحقيق الأغراض المختلفة الخاصة بالأسرة وفي نواحي النشاط .



تم عقد قران الانسة فاطمة موسى حفيدة الاستاذ عبد الفتاح رجائي بالاستاذ سالم الشيتي . ويرى في الصورة العروسان بلباس الزفاف وقد احاط بهما أحفاد الاستاذ رجائي

هل
أنفك رگوم؟

اسرع وضع قطرة من فيكس
فان - نول في كل فتحة من فتحي
الانف لتطفي الاحتقان ، يذهب الزكام
سرياً وتنفس بحرية مرة أخرى .

نقط للأنف
فكس فا-نول

VICKS
VapoRub

إمنحها هدية الفئنة الوحيدة التي ما كانت تختار
سواها لنفسها

ديبورا كير
كوكب قينام مترو جولدوتير ماير
الملون الهائل
«كوفادس»
بينما مترو بالقاهرة والاسكندرية

قلم

عرفت انسة بلغت الثلاثين من
عمرها على جانب كبير من
الذكاء حلوة الحديث ، متوسطة
الجمال ، فهي ليست بالجميلة
ولا بالقبيحة . ولكنك اذا ما
وثقت علاقتك بها اكتشفت ان
لها شخصية اخرى ، فهي
شديدة الغيرة ، لاتحب الخير
لاحد ، تميل الى ابداء الصديق
قبل الغريب ، والويل كل الويل
لمن يحسن اليها في يوم من
الايام فانها تنفن في تعذيبه
وايلامه ولا تتركه الا بعد ان
تكون قد حطمته تحطيمًا

قلمها

ان صديقتك لا شك
في أنها مريضة بمرض
نفساني يعود أصله الى
التربية في الصغر . ان
الوالدين لا يلتفتان الى
هذه النقطة خلال تنشئتهما
لاولادهما وخاصة الاناث
منهم . فعدم الوفاق بين
الزوج والزوجة والخلاف
الذي يشجر بينهما أمام
نظر أطفالهما يؤثر كل
التأثير في نفسيتهما .
كما أن تفضيل بنت على
أخرى خاصة ان كانت
البنت المفضلة أجمل من
شقيقتهما يربي في الثانية
عقدة تدفعها الى الانتقام
من المجتمع بشتى الطرق
وتنتهي بها في غالب
الاحيان الى الجنون ، جنون
الاضطهاد . فيخيل اليها
أن الجميع يريدون ابداءها
وأنهم يدبرون الخطط
للنيل منها ومن كرامتها
فلا يهدأ لها بال الا ان
انتقمت مقدما . . .

ان صديقتك ضحية من
ضحايا سوء التربية في
الصغر وان علاجها لا يأتي
الا عن طريق التحليل
النفساني وهو أمر سهل
ميسور في وقتنا الحاضر
خليل صابات

هدية
السحر والجمال
ماكس فالكنور
هولييود

وهي في الواقع الهدايا النسائية من
هولييود التي نجعلها نصح لك بأنك رائع
في قديماتك لنفسك ونحبيتك ووضعنا
بأناقته في علبة جميلة .

مجموعات كبيرة
من الاطعم البديعة

تباع في جميع المحلات الكبرى ومخازن الادوية والصيدليات والروائح

الموزعون الوحيدون قيتا وشركاه بالقاهرة والاسكندرية



أصغر طفل

لقارئات مجلة بنت النيل ..



نظرا للاقبال الشديد على مسابقة أصغر طفل وكثرة المشتركين والمشاركات في المسابقة اضطررنا الى أن ننشر الصور على دفعتين أخيرتين في عدد هذا الشهر وعدد أول فبراير على أن تظهر النتيجة وتوزع الجوائز في أول مارس سنة ١٩٥٣ باذن الله ..



٧٠ - رياض غالب سالم



٦٩ - منى حليم عسال



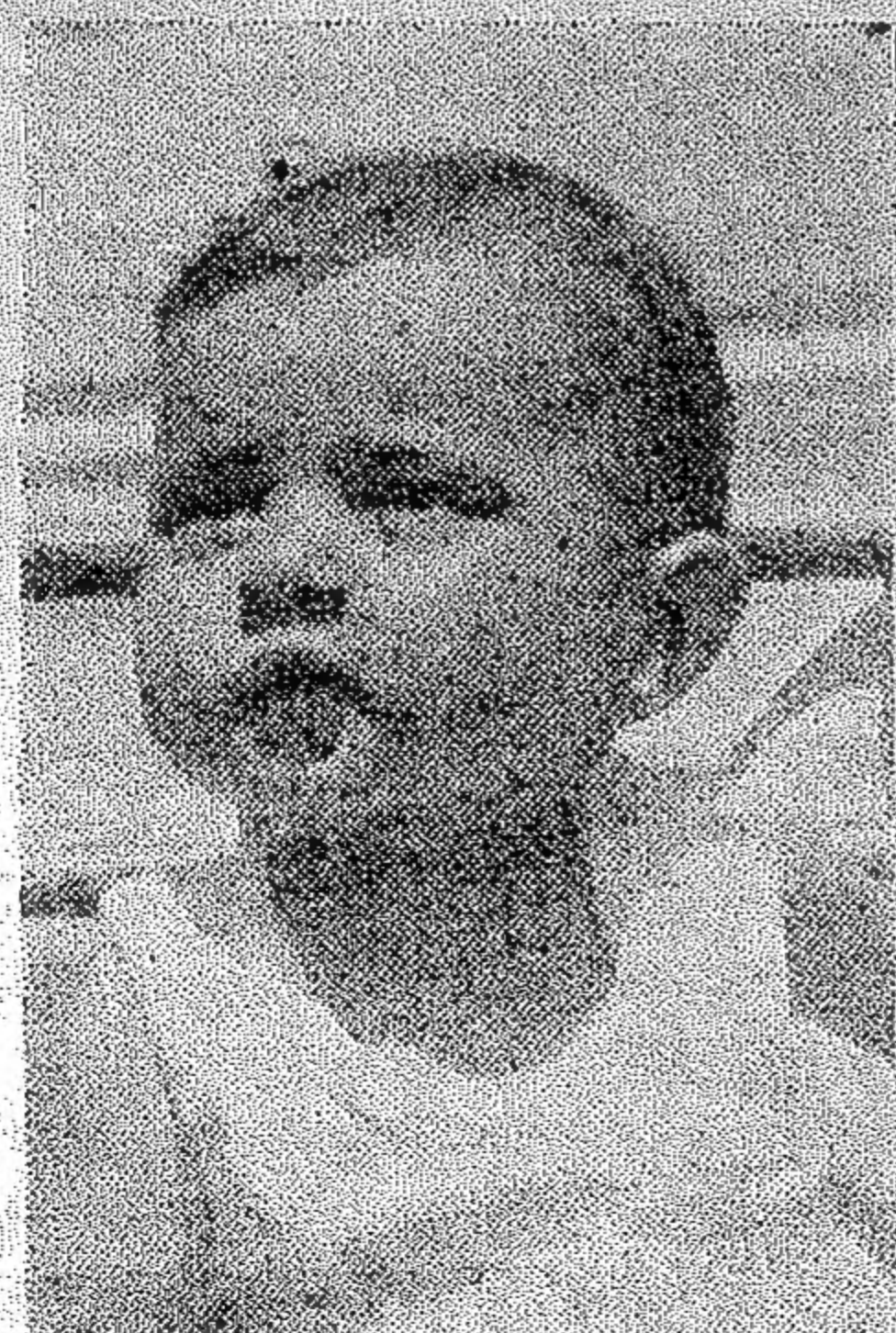
٦٨ - مدحت محمود الجوهري



٦٧ - عزة شفيق



٧٤ - عثمان عبد المنعم



٧٣ - عاليه حسين عبد العال



٧٢ - منى مذكور



٧١ - هدى احمد معلوك



٧٨ - ولسلى زكى ولسلى



٧٧ - شهرزاد الخماش



٧٦ - هشام رشدى عيد مغربية



٧٥ - نانو عصمت حماده



٨٢ - سلوى شفيق



٨١ - ليلى انطون شفيق



٨٠ - نهاد محمد فؤاد



٧٩ - فواز فوزى الرفاعى



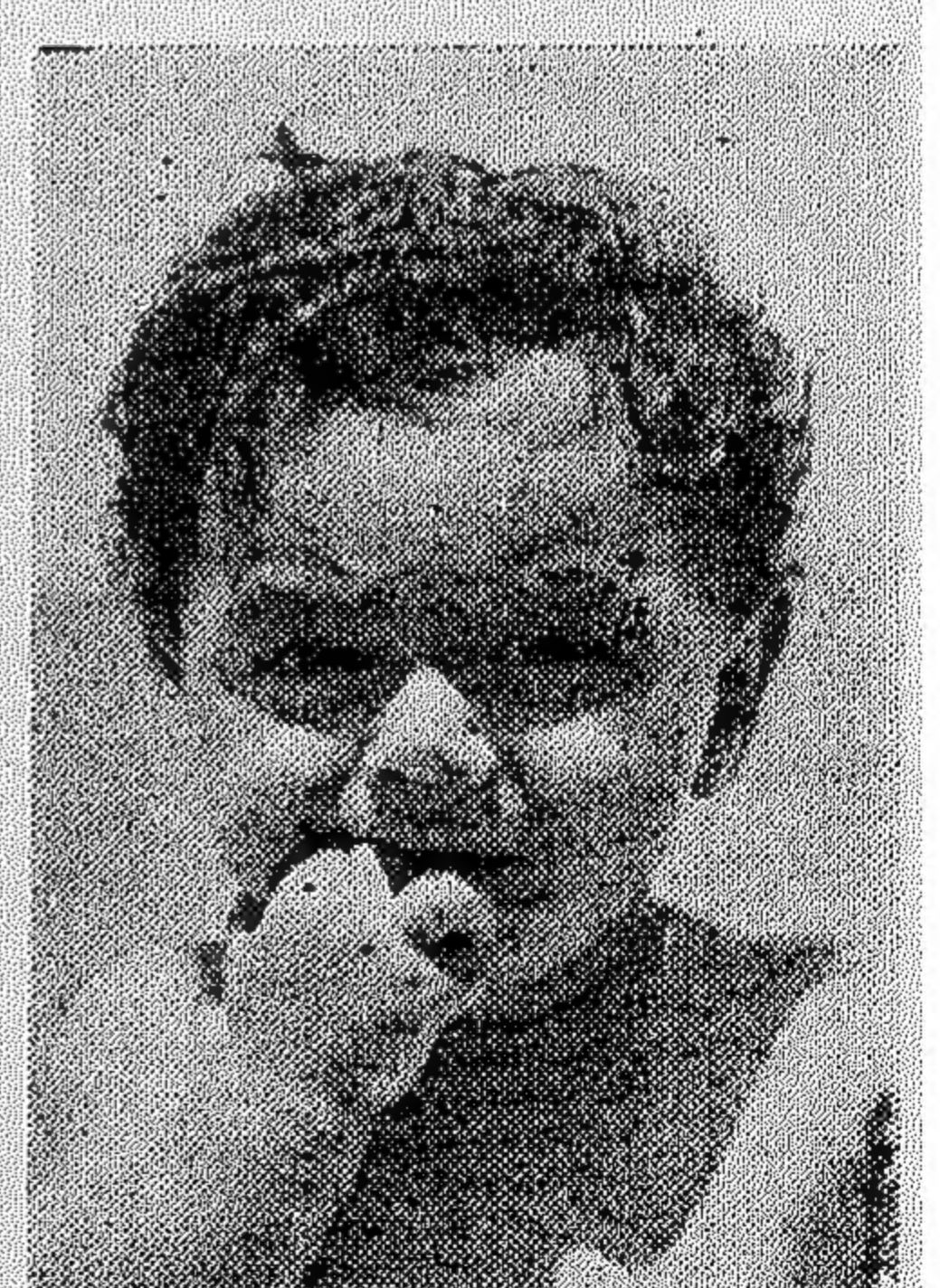
٨٦ - طارق صفر



٨٥ - ليلى مصطفى خالدى



٨٤ - ليلى ظريف ابادير



٨٣ - يحيى زكريا شلش



٩٠ - عزة فهمى لهيظه



٨٩ - جان بير باربارو



٨٨ - نسيم نجيب جنبلاط



٨٧ - طارق عبد المجيد فهمى



٩١ - ايهاب الدين مراد



٩٣ - مياسه محمد عادل



٩٢ - ماجدة محمد صلاح الدين



٩١ - مارلين جبور



٩٨ - ناهد نظير شكرى



٩٧ - حاتم احمد على



٩٦ - مجدى جريس



٩٥ - سهر فراج



١٠٢ - ماجدة انور بكير



١٠١ - نادية مراد القليوبى



١٠٠ - ثروه حسين حجاب



٩٩ - عبد العزيز محمد عبد العزيز



١٠٦ - نهاد حسين جمعه



١٠٥ - محمود طارق فتحى



١٠٤ - اسعد السباعى



١٠٣ - عبد الله شكرى اباطة



١١٠ - مجده عزى كراس



١٠٩ - الفت جوده الاسدى



١٠٨ - محمد اشرف جمال الدين



١٠٧ - جيهان حسين



١١٤ - طلعت يونس عطوه



١١٣ - ناهد محمد شمس الدين



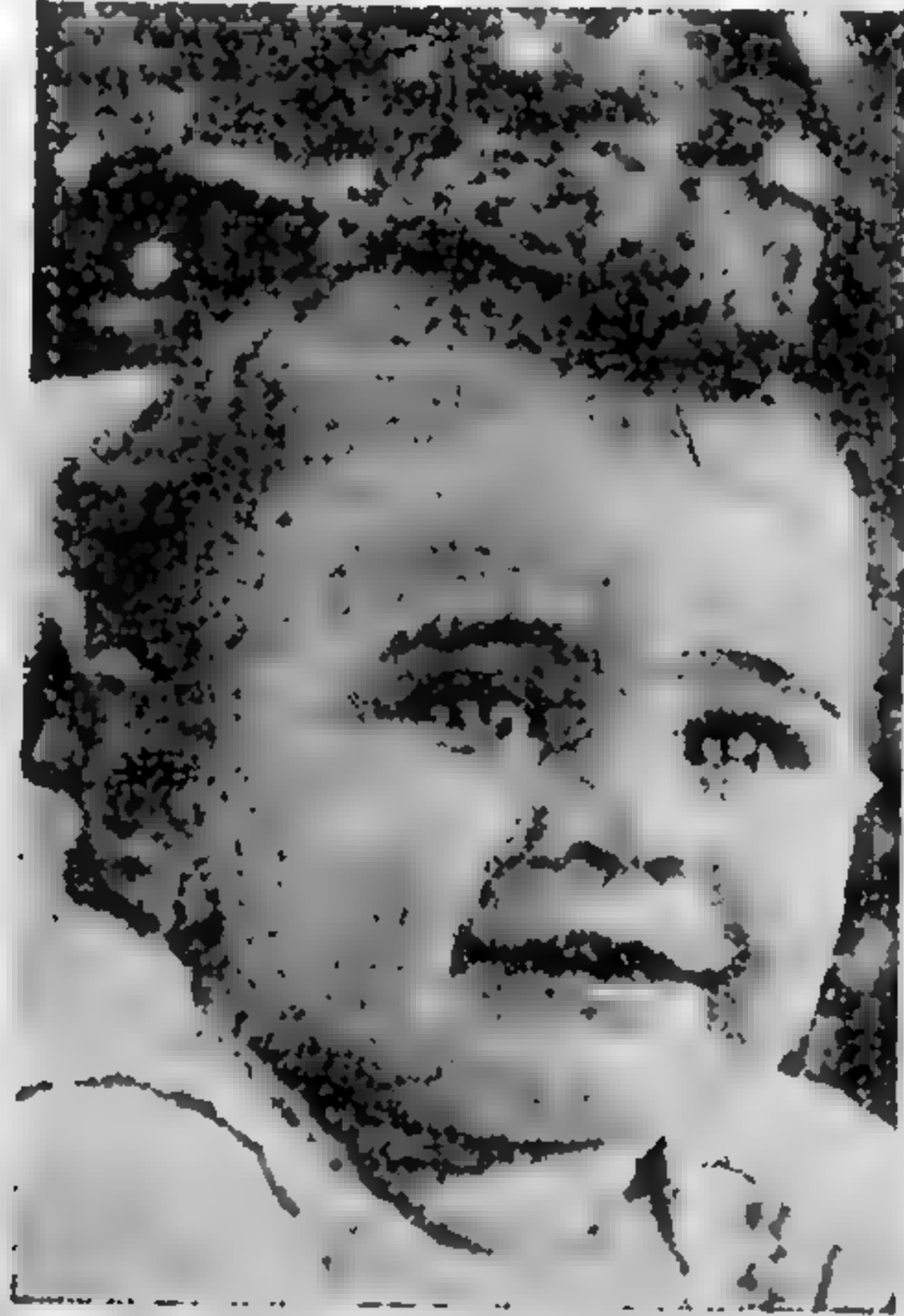
١١٢ - محمد فتح الله عبد النعيم



١١١ - كمال الدين كيلانى



١١٨ - توم توم حسن عادل



١١٧ - ميرفت عبد الرحمن



١١٦ - تامر لطفي النحاس



١١٥ - ميرفت محمد شاكر شوقي



١٢٢ - وفاء السيد فزال



١٢١ - هشام ابراهيم الهجين



١٢٠ - جيهان احمد لاسم



١١٩ - وفاء محمود ربيع



١٢٦ - بيبى صراف



١٢٥ - عماد عادل يوسف



١٢٤ - موني جولنار صقر



١٢٣ - مايسه محمد غانم



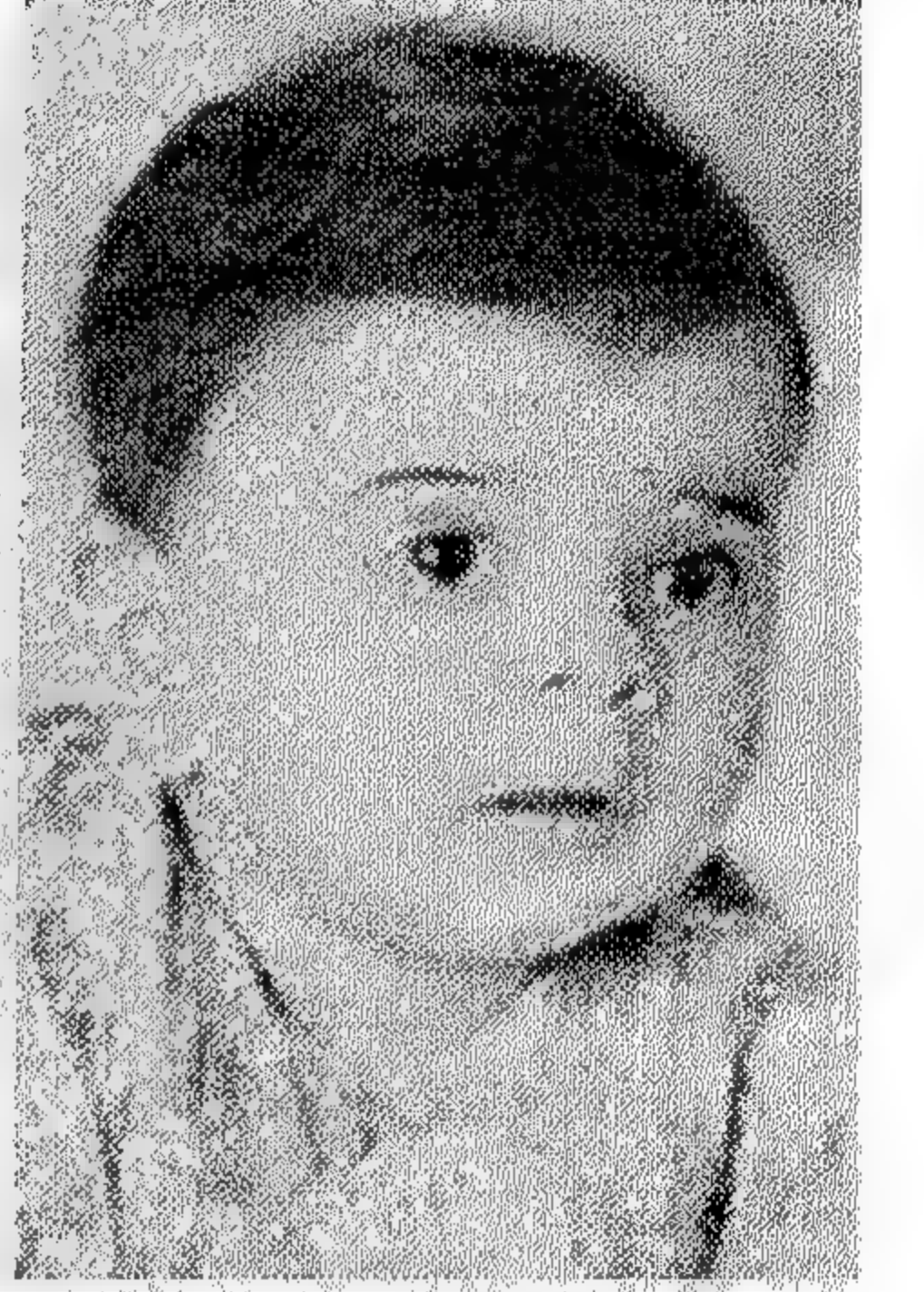
١٣٠ - فرنسبن باربارو



١٢٩ - كلوديت نقولا صايغ



١٢٨ - جيهان عادل يوسف



١٢٧ - ليلي السيد عبد الرحيم

«كوبون مسابقة أصبح طفل»

إسم المتسابقة:

عنوانها:

إسم ورقم الطفل الفائز:



١٢٢ - ليلي لعي



١٣١ - مادلين ماهر رافب



شهادة من حسن



البهق

للكتور يوسف ذهبه
أخصائي الأمراض الجلدية

البهق هو مرض جلدي يتميز بظهور بقعة أو عدة بقع بيضاء بالجلد وهو ما يسمى عادة (بالبهاق) ويتسبب من اختفاء المادة الملونة الموجودة بالجلد فتظهر البقع بيضاء اللون .

يقارب لون الجلد الطبيعي ولكنها طريقة غير مجدية حيث أنه بمجرد وقف العلاج يعود لون البقع الى ما كان عليه قبل العلاج .

٤ - تدهن البقع مرة كل يوم بمحلول كحولي من زيت البرجاموت بنسبة ١٠ / ٠ ثم تعرض للأشعة فوق البنفسجية مرة في الاسبوع بعد حقن المريض في الوريد بأحدى مستحضرات أملاح الذهب وهذه الطريقة كسابقتها عديمة الفائدة حيث أن تأثيرها وقتي فقط .

٥ - أما الطريقة الناجحة لعلاج مرض البهق فيرجع الفضل فيها لبعض أساتذة كلية الطب بالقاهرة حيث تمكنوا من اكتشاف مادة فعالة موجودة ببعض النباتات الطبية لها تأثير ناجع على شفاء البقع . وقد تم تحضير هذه المادة على شكل حبوب ودهان . أما طريقة الاستعمال فهي كما يأتي :

١ - الحبوب : تؤخذ الحبوب بمعدل حبة واحدة (أو أكثر حسب أمر الطبيب) بعد الأكل ثلاث مرات يوميا ٢ - الدهان : تدهن البقع ثلاث مرات في الاسبوع ثم تعرض بعدها للأشعة فوق البنفسجية لمدة دقيقة واحدة في ابتداء العلاج ثم تزداد المدة تدريجيا الى خمس دقائق ويستمر المريض على هذا العلاج حتى تكتسب البقع لون الجلد الطبيعي وقد تطول مدة العلاج في بعض الحالات الى بضعة شهور .

كالوجه مثلا وخصوصا عند الاناث المراهقي الحساس .

علاج المرض

البهق من الامراض المستعصية العلاج . وقد كانت الوسائل التي تستعمل لعلاجها غير مجدية ونتائجها غير مشجعة ومنها :

١ - علاج المريض بمادة الزرنيخ باعطائه سائل فولر لمدة طويلة ولا يخفى ما في هذه الطريقة من خطورة لما قد تحدثه مادة الزرنيخ من مضاعفات أو تسمم قد يؤدي بحياة المريض .

٢ - خلاصة الغدد الصماء وهي قليلة الفائدة ان لم تكن عديماتها .

٣ - تعريض البقع المصابة لأشعة الشمس أو للأشعة فوق البنفسجية والغرض من ذلك هو أن تكتسب البقع لونا غامقا

وصغيرة الحجم ثم يزداد حجمها تدريجيا وتفقده شكلها المستدير وقد تتحد ببعضها وتكون بقعا كبيرة غير منتظمة الشكل . وفي بعض الحالات قد تستمر البقع في الاتساع حتى تصيب جميع الجسم فيما عدا بعض أجزاء صغيرة من الجلد .

وقد يقف سير المرض من تلقاء نفسه وبدون أى علاج فيقف ظهور بقع جديدة كما أن البقع الموجودة أصلا قد تبقى على حالها بدون أن تتسع في الجسم .

ومرض البهق في حد ذاته غير معد ولا يؤثر على صحة المريض العامة . ولكنه قد يؤثر على حالة المريض النفسية فيسبب له عقدة نفسية اذا أصاب الاجزاء الظاهرة من الجسم

أسباب المرض

السبب المباشر لظهور مرض البهق غير معروف لان . ولكن هناك بعض الاسباب التي يحتمل أن يكون لها أثر في حدوثه - فمثلا قد لوحظ في بعض حالات هذا المرض أن ظهرت البقع البيضاء عقب بعض الحميات كالحمى القرمزية أو التيفود أو الانفلونزا . ولكن لم يعرف بالضبط نوع العلاقة بين هذه الحميات وبين ظهور هذه البقع .

أعراض المرض

يصيب مرض البهق كلا الجنسين ولكنه قلما يبدأ ظهوره قبل سن العاشرة أو بعد سن الثلاثين . ويكون ظهور البقع متباثلا وقد يصيب أى جزء من أجزاء الجسم ماعدا باطن الكفين والقدمين . وقلما يكون ظهور البقع مصحوبا بهرش بسيط . ولكن في أغلب الحالات لا يشعر المريض بأى احساسات داخلية . ويحتفظ الجلد في الاجزاء المصابة بحساسيته الطبيعية كما ان غدد العرق الدهنية الموجودة في هذه الاجزاء تقوم بوظيفتها الطبيعية تماما . أما الشعر أو الشعيرات الموجودة في البقع فتفقد لونها الطبيعي وتصبح بيضاء اللون .

وفي ابتداء المرض تكون البقع بيضاء اللون مستديرة

آلام الصدر

بقلم الدكتور محمد رضوان قناوى
أخصائى أمراض القلب

لا يوجد ألم يسترعى انتباه المريض ويبلبل أفكاره كآلم الصدر ، لا غرو فى ذلك ، فالصدر يضم بين حناياه أهم أعضاء الجسم وأعزها عليه كالقلب والرئة .

إننا نلتمس للمريض هنا العذر كل العذر فهو يسترق السمع الى ما يقال ويشاع ، ان الذبحة الصدرية وقد ذاع صيتها وكثرت أحداثها تسبب ألما فى الصدر يكون

أحيانا فوق موضع القلب . فقد شكا لى رجل يناهز الأربعين من عمره من ألم فى صدره يعتريه دون سابق انذار وقد يشعر به فى الليل كما يشعر به فى النهار ويشتد فوق عظمة القفص ثم ينتشر ويستغرق كل ذلك لحظات فيندى جبينه بالعرق البارد وتصقع راحته وتنحبس أنفاسه ، لقد كان يحدث له ذلك الألم الممض

سواء كان جالسا أو واقفا أو سائرا ، امتلأت معدته أو كانت خاوية ، لقد أصبح يعتقد انه مريض بذبحة الصدر ، وظل صاحبنا على هذه الحالة تساوره الهموم ولا يبارحه ألم الصدر . لقد طرق كل باب وتناول كل دواء ، وحاله كما هى ، وفى يوم أن بث لى شكواه وفحصته فما رأيته مريضا بذبحة صدرية مطلقا ، فقد كان مريضا بالتهاب مفصلى فى أحد الضلوع ، فكم كان سروره عظيما حينما ضغطت يدي فوق المفصل المريض فأحدث ذلك الألم الذى يعبر الصدر من اليمين الى اليسار فاذا رفعت يدي زال الألم ، واذا عاودت الضغط عاد

الألم . وتتلخص أسباب ألم الصدر فيما يلى :
١ - الألم الناشئ فى القفص الصدرى وهو آلام الاعصاب بين الضلوع .
٢ - آلام عضلات الصدر .
٣ - آلام مفاصل الصدر العظمية .
٤ - آلام ناشئة من فقرات الظهر .
٥ - آلام الشدى عند السيدات .

الألم الناشئ فى الجهاز التنفسى

١ - التهاب غشاء القلب .
٢ - آلام البلعوم « المري » .
٣ - أمراض التجويق الصدرى .
الألم الناشئ فى القلب

أهم لوازم الرجال والسيدات

كما أننا نعلم

تصنفى بمنااسبة الجرد ، بأرفضت الأسعار

للرجال

- تشكيلات جميلة من أضواف
- البدل الانجليزية والمصرية
- صوف فائلة وتوبيد
- للچاككتات
- قمصان جاهزة وبلوفترات
- جميع لوازم الرجال من الخردوات
- أصواف سادة وفشائز لبلاطى
- وفشائز السيدات
- بلوطى وچاككتات وفشائز
- جاهزة بأسعار مغرية
- جوارب نايون وجميع لوازم السيدات من الخردوات



٥٤٩٣



للإسيدات

محلات أولاد اسلام

فروع القاهرة: ميدان الفلكى - ٨٧ شارع شبرا- ميدان الساعة بالجيزة
المحلات مفتوحة كل يوم أحد



أقصى في دموعك

لا ريب في أن قليلا من الرجال هم الذين يستطيعون الصمود أمام دموع المرأة . ان المرأة حين تبكي تستطيع في الغالب أن تصل الى كل ما تريد . فالبكاء سلاح من أسلحة المرأة خلق معها منذ الازل واستعملته أحسن استعمال منذ خلقها الله . ان السر في تأثر الرجال حين مشاهدة الدموع يرجع الى أن الرجل منذ صغره يتعلم أن البكاء عيب لا يجوز له ان يقع فيه ولذا نجده يتأثر أشد التأثر حين يرى غيره يبكي ويدرف الدموع .

لى صديقة من النوع الحساس جدا . . كانت اذا دخلت في مناقشة معي أو مع غيري واحتدمت بيننا المناقشة تعثرها نوبة من التأثر الطاريء وتأخذ دموعها في التساقط . . وقد نبهتها الى هذا العيب الكبير وأبنت لها ان سلاح الدموع يجب أن يدخر وان يقتصد المرء في استعماله حتى لا يفقد قيمته التي أشرت اليها في الاسطر السابقة . . وقد طلبت منها طلبا بسيطا حتى تستطيع ان تتحكم في أعصابها وهو أن تحاول البقاء هادئة أثناء المناقشات وان لا ترفع صوتها أبدا مهما حدث فضطرب الأعصاب وعدم رفع الصوت هما أحسن علاج للمريضات بكثرة البكاء . .

وعموما تتميز الشرقيات بعيب كبير يجب أن نحاربه بكل قوة . . هذا العيب هو تعشق الحزن والسعي وراءه بكل الطرق حتى ولو كان الحزن بعيدا عنا . . . وليس من تعليل عندي لهذه الظاهرة سوى انها ترجع الى أثر تربيتنا العتيقة وكثرة الكبت الذي نعانيه في حياتنا الاجتماعية

أو السعال أو الضحك لدرجة أن يصرخ المريض ويستغيث من شدة الألم .

وتشمل المجموعة الثالثة الألم الناشئ في التجويف الصدري ويشمل ذلك التهاب الغشاء الخارجي للقلب كما يحدث في الحمى الروماتيزمية عند الاطفال والبالغين ويكون موضع الألم فوق القلب وفوق موضع المعدة أيضا وقد يشتد الألم حتى يشابه ألم الذبحة أو الجلطة القلبية . أما ألم البلعوم وهو المعروف بالمرىء وهو الجزء الموصل من الحلق الى المعدة ويعبره الطعام بعد مضغه فيكون ألما عميقا داخل الصدر وقد يكون مصحوبا بصعوبة في البلع وقد يكون سبب مرض المرىء وجود التهاب أو قرحة أو تقلصات أو أورام .

وتكون المجموعة الرابعة الألم الناشئ في القلب وشريانه الأبهري أو الأورطي وأهم هذه الآلام الذبحة الصدرية ويبدأ فوق عظمة القفص عند القيام بمجهود ثم ينتشر الى الكتف والذراع الأيسر وقد يصف المريض الألم كشعور بالضييق في الصدر أو الاختناق .

وأخيرا وليس آخرا نلفت نظر القارئ الى آلام الصدر الوهمية العصبية فهي تحدث عند ذوى المزاج العصبى فيتوهمون مرضهم بالقلب ونثبت الفحوص والابحاث العديدة خلو القلب من أى مرض وان هذه الآلام آلام وظيفية لا تعنى مرضا ولا سقما .

دكتور

محمد رضوان قناوى

- ١ - الذبحة الصدرية
 - ٢ - الجلطة القلبية
 - ٣ - آلام الشريان الأبهري
- « الأورطى »

وتشمل المجموعة الاولى آلام الصدر الاسباب الخارجية التى تؤثر على أجزاء القفص الصدري ومن أكثر هذه الاسباب شيوعا التهاب الاعصاب بين ضلوع الصدر على أثر انفلونزا أو برد ، ويكون الألم مركزا بين الضلوع ويؤدى الضغط بالاصابع الى تفاقم الألم ويكون مثل هذا الألم واخزا ولاذعا أو خارقا . وقد يزداد عند التنفس أو السعال أو الحركة وقد يكون مكان الألم فوق منطقة القلب وهنا تكون الطامة الكبرى ، ذلك لان المريض لا يلبث أن ينسب ذلك الى مرض قلبه كما سبق لنا أن ذكرنا .

وقد وضعنا في المجموعة الثانية الألم الناشئ في الجهاز التنفسى وأهم هذه الآلام الألم الناشئ عن السل الرئوى والتهاب الغشاء الخارجى للرئة « البلورا » ، ثم السرطان الرئوى والالتهاب الرئوى ويكون ألم الغشاء الخارجى للرئة واخزا كوخز المدية يزداد شدة مع التنفس

بنو النيل

مجلة نسائية اجتماعية أدبية
تصدر أول كل شهر
صاحبة ورئيسة تحريرها
الدكتورة دُرَيْه شَفِيق
الإدارة ٤٨ شارع مصر النيل القاهرة
تليفون ٤٩٦٦٨ - ٤٠٦٨٤

أعرف قريبة لى توفى والدها منذ خمس سنوات كانت لا تدع مناسبة من مناسبات الاحزان سواء فى العائلة أو خارج العائلة الا وتنتهزها للبكاء والتفريج عن نفسها بكلمات الحزن والألم وأعرف غيرها وغيرها ممن يتعشقن الحزن والبكاء بلا سبب الا ارضاء عواطفهن المريضة . . ان البكاء ظاهرة مرضية خطيرة منتشرة فى الشرق . . . وقد أصبحت عادية جدا عندنا لدرجة أنها لا تثير أى انتباه . . والسبب فى ذلك يرجع الى أننا لم نتفهم بعد أصول الحياة . فالحياة فن وفن عميق الاغوار لا يجيد فهمه الا كل ذى أفق واسع . وللاسف الشديد نجد آفاقنا فى المصريات لم تتعد بعد ذلك المحيط المحدود الذى عاشت فيه أمهاتنا وجداتنا : محيط الجرمك .

ان أهم واجب علينا هو أن نتقبل الحياة بمضراتها ومسراتها وكأنها شئ عادى . فالحزن يأتى ثم يذهب وكذلك السرور يأتى ثم يذهب . . ويجب علينا أن ننتهز فرص السرور للاستمتاع بها حتى لا ندعها تمر بنا مروراً عابراً وحتى لا ندع فرصة لاحزان الحياة تستقر فيها وتقيم فى خواطرنا وقلوبنا .

ضعي ثقتك في

دورتي
جراني



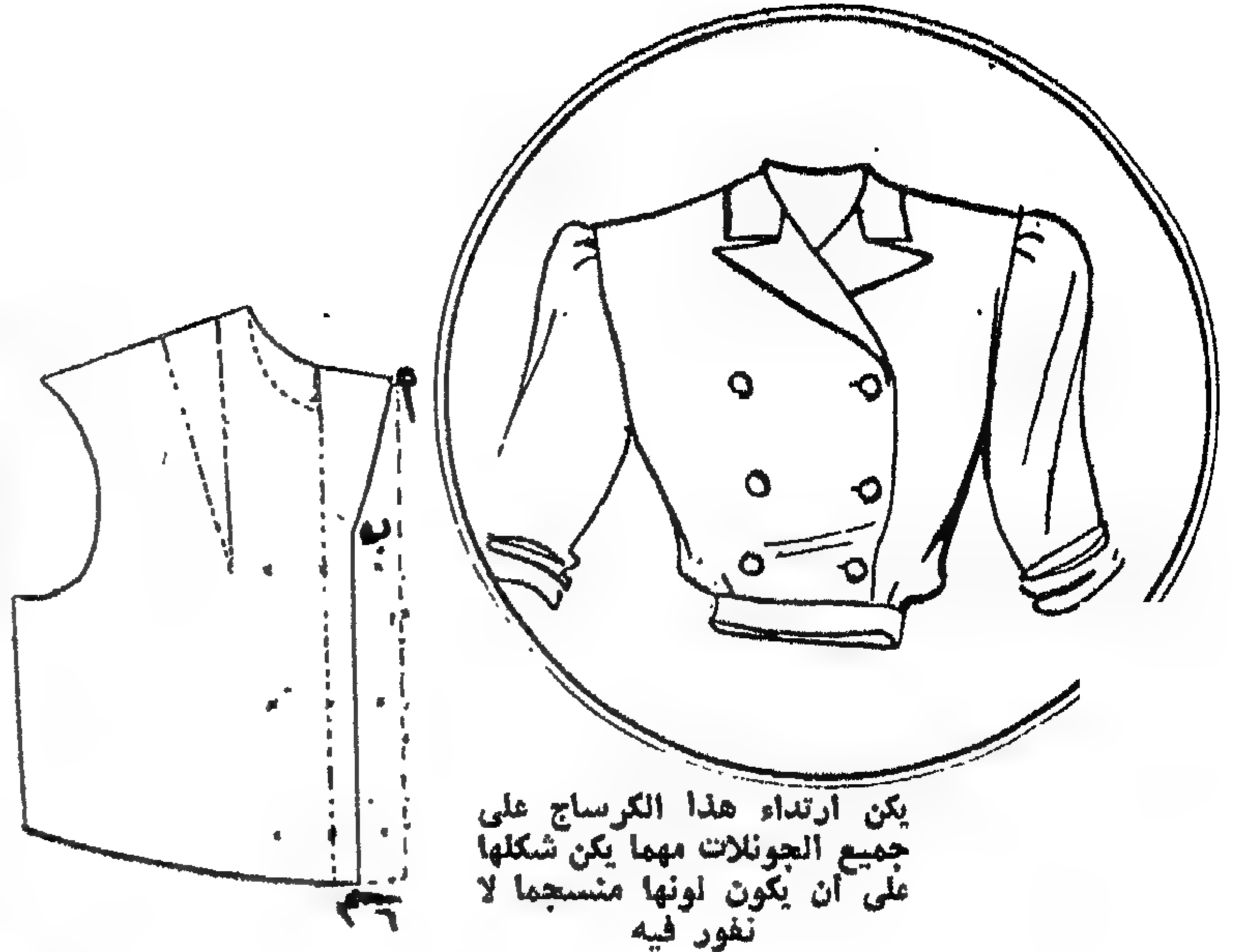
إن أغلبية النساء في الولايات المتحدة يفضلن مستحضرات التجميل دورتي جراني عن أي مستحضرات أخرى ولا عجب في ذلك فإن مستحضرات دورتي جراني ليست نتيجة محاولات فردية. إنما هي خلاصة أبحاث طويلة النخبة من علماء صنن التجميل



ففي إمكانك إذن يا سيدتي أن تضعي ثقتك فيها بكل اطمئنان.

وتباع مستحضرات دورتي جراني

بالقاهرة
عند: صالون سقراط
بوكه وأنطون. مسرة خزانة
بشارع قصر النيل
بموسى. مدينة الكونتنتال
أجزاء لندن
٤٨ شارع سليمان باشا
وبالاسكندرية
عند: صالون سقراط
إخصائيات التجميل
الآنسة لياح وغان أدهم.



يكن ارتداء هذا الكرساج على جميع الجونلات مهما يكن شكلها على أن يكون لونها منسجما لا نفور فيه

كرساج كروازيه

أتركى فوق المنتصف ٦ سم للكروازيه • أما البانسة فتظل كما هي • وينبغي أن تكون فتحة الرقبة مرتفعة بمقدار ٤ سم في خط مستقيم • وابتداء من هذه النقطة ارسمي خطين أحدهما يصل إلى زاوية فتحة الرقبة إلى الكتف • أما الخط الثاني فينحرف قليلا على ٦ سم يصل إلى ال ٦ سم الكروازيه •

كورساج بياقة تاير

إن ياقة التاير يمكن ارتداؤها على كورساج غير كروازيه أي على كورساج مفتوح من النصف • اتبعي نفس الطريقة السابقة • أن خط القلابات هو الذي سوف يتغير • أنظري في الشكل الخط ١ ، ب • أن الأزرار توضع تماما في منتصف الجزء الامامي • (أنظري الشكل) ولكي تتركبي الياقة على التاير أتركى من كل جانب من جانبي فتحة الرقبة الامامية مسافة تساوي ارتفاع الياقة من الطرفين •

توضع الأزرار على أبعاد متساوية من كل جانب • أن كروازيه الكورساج يمكن أن يكون ضيقا أو واسعا •

كرساج
وبكمين
الجيبان
تفلاان
بجيبين
قصرين
بقلابتين
بزرين



أشتركي

في دراسات بنت النيل
لكافة الاستعلامات
اتصلي يوميا بالاتحاد
٤٨ شارع قصر النيل
تليفون ٤٠٦٨٤ - القاهرة

→
الخصى قدميك جيّداً قبل
القيام بتجهيلهما



←
لا بد من وضع القدم في الماء قبل تقليم الأظافر
والعناية بها

لا تهرما أر قدميك

دائماً أثناء وقوفك أو رواحك وغدوك • هذا هو السؤال!
والآن لا بد لنا من أن نذكر حقيقة لا سبيل إلى نكرانها
وهي أن الأقدام المهمة أو غير المعتنى بشسائها هي التي
تسبب المتاعب والألام •

أن قوام المرأة لا يظهر جماله ورشاقتها لا تتضح إلا إذا
كانت مشيتها وحركتها متزنة • وصحة الأقدام هي الأساس
الإكبر للحصول على جمال القوام والرشاقة • تذكرى على
الدوام أن قدميك هما اللذان يحملان جسمك فلا أقل من
أن تعتنى بهما عنايتك ببشرة وجهك أو بعض عنايتك بها •
اقرئى كل ما سأكتبه لك فى الأسطر التالية واتبعيه
بدقة •••

استحضرى الأدوات التالية :

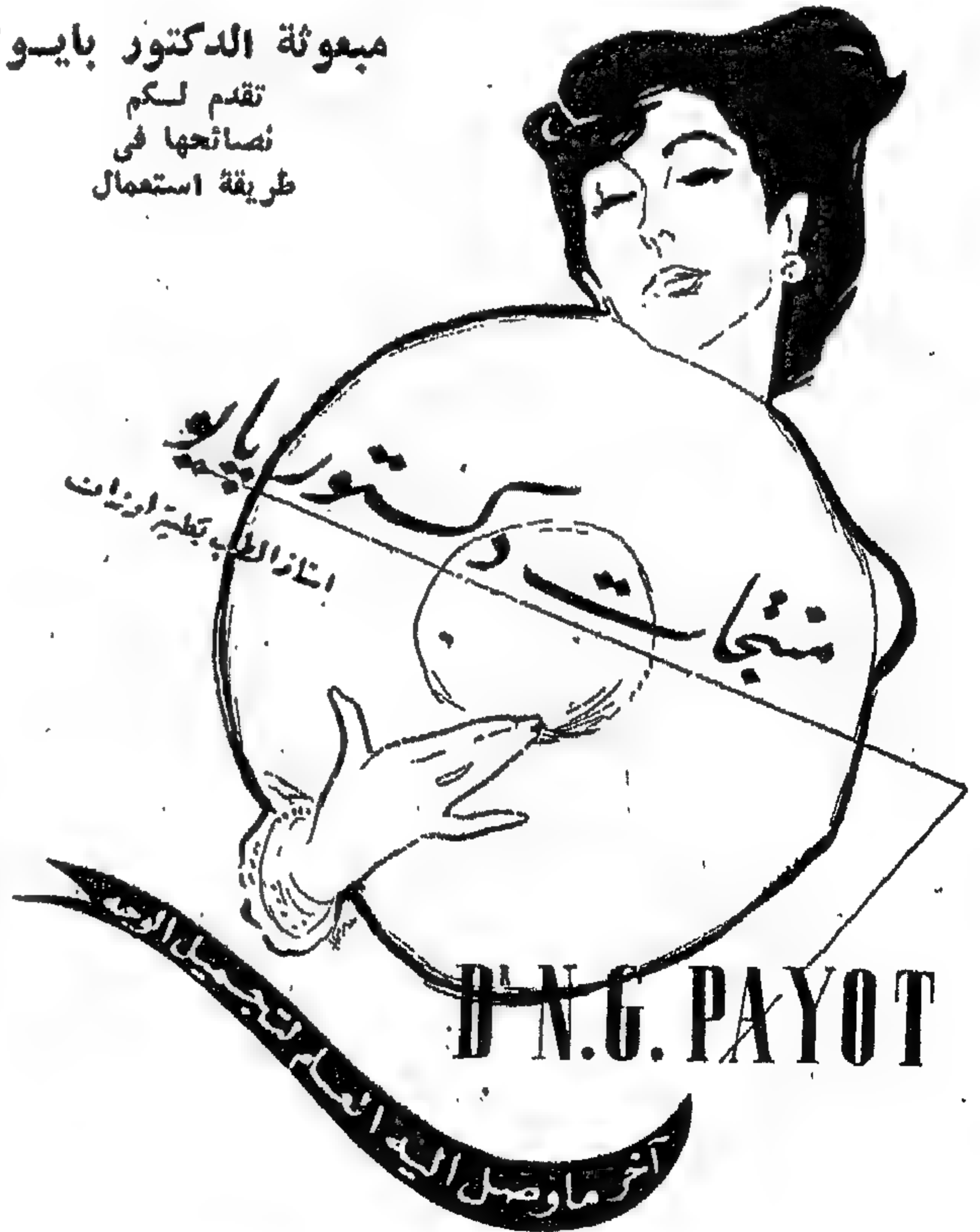
- ١ - مقعد منخفض •
- ٢ - طبق كبير عميق •
- ٣ - منشفة ناعمة •
- ٤ - فرشاة صغيرة •
- ٥ - مقص صغير من مقصات الأظافر •
- ٦ - زجاجة صبغة يود •
- ٧ - موسى من أفواس الحلاقة •
- ٩ - علبة كريم •
- ٩ - علبة الكريم •
- ١٠ - زجاجة طلاء الأظافر •

ابدئى بوضع قدميك فى الماء الساخن ودلكيهما تدليكا
قويا تحت الماء • استمرى على هذه الحال لمدة عشر دقائق ثم
اخرجيهما ونشفيهما بكل عناية بالمنشفة •

تستطيع كل واحدة منا أن تقف على قدميها وأن تروح
وتغدو حسبما تدعو الظروف ، ولكن هل تشعرين بالراحة

مبعوثة الدكتور بايو

تقدم لكم
نصائحها فى
طريقة استعمال



D.N.G. PAYOT

مع هـ
التجميل المسمى

وتستقبلكم
يومياً فى

٣٧ شارع عبد الحالى ثروت - ت ٤٢٦٩٣

أجل هدية لصديقك
★
جمال!
أناقة!
تألق!
★
جمال
سميراميس
فخر
الصناعة
المصرية
الشوربجي



عليك بعد ذلك بفحص قدميك • ستجدين حتما بعض
الجلد الميت وستجدين بعض الاوساخ المختفية وقد ظهرت
مواضعها • عليك باستئصال كل هذا مستعينة بالموسى
ولكن حاذرى أن تجرحى نفسك وأنت منهمكة في هذه
العملية • وإذا حدث وجرحت قدمك عليك بزجاجة صبغة
اليود والقطن الطبي لتطهير موضع الجرح •

ومن أهم أسباب المتاعب التي نعانيها من أقدامنا أن جلد
أسفل القدم قد يكون من النوع الحساس جدا ولذا يجب
تدليك هذه المنطقة الحساسة بالكريم المناسب الذى يشير
به عليك محل مستحضرات التجميل الذى تعاملينه •

بعد ذلك عليك باستعمال مقصك وتقليم أظافر كل قدم
على حدة • ولتلاحظي أن تتبعى ثنية كل اظفر على حدة مع
الابتعاد عن مناطق الاركان وبعد أن تنتهى من هذه العملية
عليك بفرشاةك الصغيرة لتنظيف المناطق التى كانت
مختفية تحت الزوائد المستأصلة • ثم عليك باستعمال طلاء
الاطافر المفضل لديك • وبعد أن ينشف الطلاء عليك برش
قدميك ببودرة التالك فهى مفيدة لبشرتهما •

جديد كيوتكس
طلاء الاظافر



في الزجاجة "سيلبروف" الدهشة التى لا تشكك

سوف تدهشك الراحة التى توفرها لك زجاجة
« سيلبروف » وبترك هذا الطلاء الجديد للاظافر فلا
خوف من السكب الزجاجة لأن تصميمها المدهش الجديد
يتيح لك ولتأطولا كافيا لإعادة الزجاجة عندما تنقلب الى وضعها
الطبيعى قبل ان تنسكب منها نقطة واحدة وتلوث ثيابك وإثاثك
وسيصبح فى إمكانك حمل « المانيكور » لنفسك فى المنزل
كالهاتفون لأن مثل الزجاجة الخاص يخرج آليا السكية المناسبة
بالضغط من طلاء الاظافر لتعطى ظفرا واحداً باثقان فى كل مرة
ان طلاء اظافر « كيوتكس » الجديد يعطى على
الاناميلون النصر المصير الذى يدوم أكثر من أى طلاء
اظافر آخر ويتألق أكثر منه . اطلبي مشاهدة أجل الوان الموسم
الذى تسلمت ازيائك



كيوتكس

ادهنى كعب قدمك
بكريم مفضل لتعطى
له نعومته



أولا : مقاطعة الاصناف التالية :

الشوكولاتة - الكعك - الخبز الابيض - الفطائر -
المكسرات - الاطعمة الدسمة عموما . عليك بعدم تناول
أى طعام ما بين الوجبات الرئيسية اللهم الا القليل من لحم
الطير أو الخضراوات أو الفاكهة .

ثانيا : تناولى باعتدال مختلف أصناف البقول والزبد
والسمك .

ثالثا : أكثرى من أكل الفواكه الطازجة وجميع أصناف
سلطة الخضراوات وعليك بشرب نصف كوب من اللبن
يومية ممزوجة ببعض الشاي أو القهوة أو بدونهما أن شئت
ذلك .

رابعا : عليك بتناول بعض شرائح اللحم الاحمر أو لحم
الارانب أو الدجاج أو الجبن مرتين فى اليوم ، وأخيرا عليك
بعدم الانسياق وراء شهوة الأكل فهى أخطر ما يهددك اذا
كنت تريد انقاص وزنك .



وبخصوص الحمامات فقد ثبت أن لها تأثيرا يختلف مع
الاشخاص ، فبعض السيدات يشعرون بالاغماء من الحمامات
التركية أو حمامات البخار . والسبب فى الغالب سبب
عصبى . وعلى العموم نحن ننصح السيدات العصبيات أو
ضعيفات القلب بعدم أخذ هذه الحمامات . كما ننصح بعدم
أخذ أى حمام عموما بعد تناول الطعام ، وأحسن وقت لعمل
الحمامات هو وقت الضحى ، والوقت الذى يسبق غروب
الشمس . ونحن حين نتكلم عن الحمامات نقصد بالطبع
الحمامات المصحوبة بالتدليك لان الحمامات العادية أثرها
طفيف فى انقاص الوزن .

وأخيرا على كل سيدة تريد أن تحارب السمنة أن تتحرك
كثيرا ، ورياضة المشى رياضة لا غنى عنها فى هذه الحالة .



لا تفرط من نفسك على المرام

ترد لنا خطابات من قارئات بنت النيل يطلبن فيها أن ندلهن
على علاج للقضاء على بدائنتهن ، وما نحن أولاء نسوق اليهن
هذا الموضوع راجين منهن أن يعرضن أنفسهن أولا على الطبيب
الباطنى قبل أن يتبعن أى نظام غذائى ، فهناك أجسام لا تتحمل
أى حرمان غذائى

سمعنا كلاما كثيرا عن التمرينات الخاصة بانقاص الوزن
وعن الانظمة الخاصة بالغذاء التى يجب أن تتبع للوصول
الى هذا الغرض . وأكثر ما يقال فى هذا الصدد انه كلما
كانت التمرينات عنيفة والنظام الغذائى قاسيا كلما كانت
النتائج مشجعة .

ولكن الواقع يخالف ذلك تمام المخالفة يا سيدتى ، لقد
ثبت أن القسوة والعنف لا ينتجان سوى الضعف والهزال
وأنت قطعا بفرض أنك سميئة لا تريد أن ينتسابك
الضعف والهزال .

ان الطريق الصحيح الذى يجب أن يتبع كما ينصح
الاخصائيون هو أن تتناولى وجباتك الغذائية فى مواعيدها
المنتظمة وأن تحرصى على أن تكون كل وجبة حاوية لكل
المواد الغذائية اللازمة لتزويد الجسم باحتياجاته التى لا غنى
عنها . ولكن ضعى نصب عينيك :

فستانك يساوي اثنين

درفت

إذا دامت
على غسلة
بمسحوق إصباري



مثالي لغسل جميع
الملابس ذات
النسيج الرفيع،
والملابس الداخلية

درفت لا يستعمل في الماء المغلي ولا يستعمل لغسل
البياضات وأنواع الملابس السميكة..
« درفت » و « درين » من مصنع واحد

الموزعون الوحيدون في مصر

شركة الحادييف

الإسكندرية

تليفون ٢٨١٠٧ - ٢٦٩٧٢

القاهرة

تليفون ٥٣٧٩١

قد يرفض طفلك الطعام المقدم اليه بلا سبب الا العناد وقد يرفض رغبة منه في ان تدلليه وترغبه فيه بكافة الطرق وأخيرا وقد يرفضه لعدم الحساسية بالجوع .

لا تنزعجي اذا وجدت لون طفلك شاحبا أو الاجهاد باديا عليه فقد يكون الطقس هو السبب . وكلنا يعرف ان الطقس كثيرا ما يؤثر في قابلية الانسان لتناول الطعام

كذلك قد يكون الطفل مريضا بمرض ما . فاذا كان كذلك حاولي أن تفهمي منه قدر طاقتك ظروف مرضه والمكان الذي ينبع منه الالم وبعد التأكد من صحة المرض عليك بعرضه على الطبيب الاختصاصي .

ان الاطفال كثيرا ما

يكونون جياعا وبالرغم من ذلك يرفضون الطعام الذي تقدمه لهم . ولقد ذكرنا بعض الاسباب ولكن هناك سببا قد لا تعتقد فيه الكثيرات من الامهات .

هذا السبب يتلخص في أن بعض الامهات يهملن أطفالهن لسبب أو آخر : قد يكون السبب انهماكهن في استقبال ضيف وقد يكون الانغماس في العمل الخ .

ورد الفعل الطبيعي عند الطفل يأخذ شكل رفض

الطعام . . ان الامتناع عن الغذاء في هذه الحالة يعتبر نوعا من الاحتجاج على اهمال الطفل .

احذري ياسيديتي من اجبار طفلك على تناول طعامه اعرضيه عليه أو ضعيه أمامه وأتركه وشأنه حتى ان رفض . . . وابتعدى عن الدخول معه في مناقشة أو تعنيفه لموقفه من غذائه . .

ان اغراء الطفل على تناول الطعام فن لا تجيده كل الامهات . . ان هذا الاغراء يجب أن يكون بطرق غير مباشرة . . جربي هذه الطريقة مثلا :

ضعي الطعام أمام الطفل وأتركه رغم رفضه اياه . . ثم وجهي الكلام الى شقيق أو شقيقة له قائلة ان هناك نوعا آخر من الحلوى تعرفين انه يفضلها سيوضع بعد الانتهاء من تناول الطعام، وهكذا . .

قد لا تفلح هذه الطريقة في المرة الاولى ولكن عليك بتكرارها فسوف تنجح حتما

ولا تضعي نصب عينيك أبدا ان الامر عبارة عن معركة بينك وبين الطفل . . ان طفلك لو شعر بأنك اقد انتصرت عليه فسوف تتأصل في نفسه عقدة من الصعب القضاء عليها بعد ذلك .

وهناك نوع من الاطفال يجب جذب الاهتمام اليه باستمرار وهذا النوع يجب اشعاره ببعض الاهتمام لا بكل الاهتمام لان في ذلك افسادا لاصول التربية . .

وأحسن أنواع الاطعمة للاطفال هي الاطعمة التي

يدخل في تركيبها البروتينات بكثرة وكذلك تلك التي تحتوي على الكربوهيدرات والفيتامينات . وهذه المواد الغذائية يجب أن تعطى للطفل على شكل أطعمة لا على شكل أدوية أو مركبات طبية ولنا في هذا المجال كلمة يجب أن نذكرها . . لا تدققي مع طفلك في احترام آداب المائدة دفعة واحدة . . علمية هذه الآداب تدريجيا واشعريه بأنه لن يكون جديرا بالتقدير والحب الا اذا تعود ومارسها وحده ودون تنبيه مستمر . وأخيرا عليك ياسيديتي بتعويد طفلك على عدم تناول أية أطعمة تقدم اليه بين الوجبات الرئيسية . ان الطفل لو ترك وحال سبيله سوف يتقبل كل ما في متناول يديه . ولكن هذا الامر في منتهى الخطورة واليه ترجع في الغالب كثرة الاصابات بالنزلات المعوية وأمراض المعدة بين أطفالنا . عليك ياسيديتي بتعريفه قيمة المواعيد المنظمة . .

ان صحة طفلك بين يديك وناحية الغذاء من أهم النواحي التي يجب أن تهتم بها .

طفلك

هل يأكل بشهية ؟

ان طفلك لا يأكل بشهية . هل سألت نفسك عن الاسباب التي جعلته يفقد شهيته ؟

هل تعلمين ان نموه في بعض الاحيان يحول بينه وبين الطعام وأن الزكام والامساك والتسنين تعوقه عن الاكل .

ان الجهاز الهضمي عند الطفل يظل ضعيفا الى سن الخامسة لذا فاننا ننصحك ياسيديتي قبل أن تعاقبي طفلك أو تعنيفه أن تعرضيه على اخصائي في أمراض الاطفال أم مجربة

مَآ مَا... دعي أحلامك تتحقق



فأنت تجبين نفسك ولأطفالك الصحة الجيدة والعافية فلستأول جميعا الغذاء الطبيعي الأمثل

سفن سير زيت كبد الحوت النقي

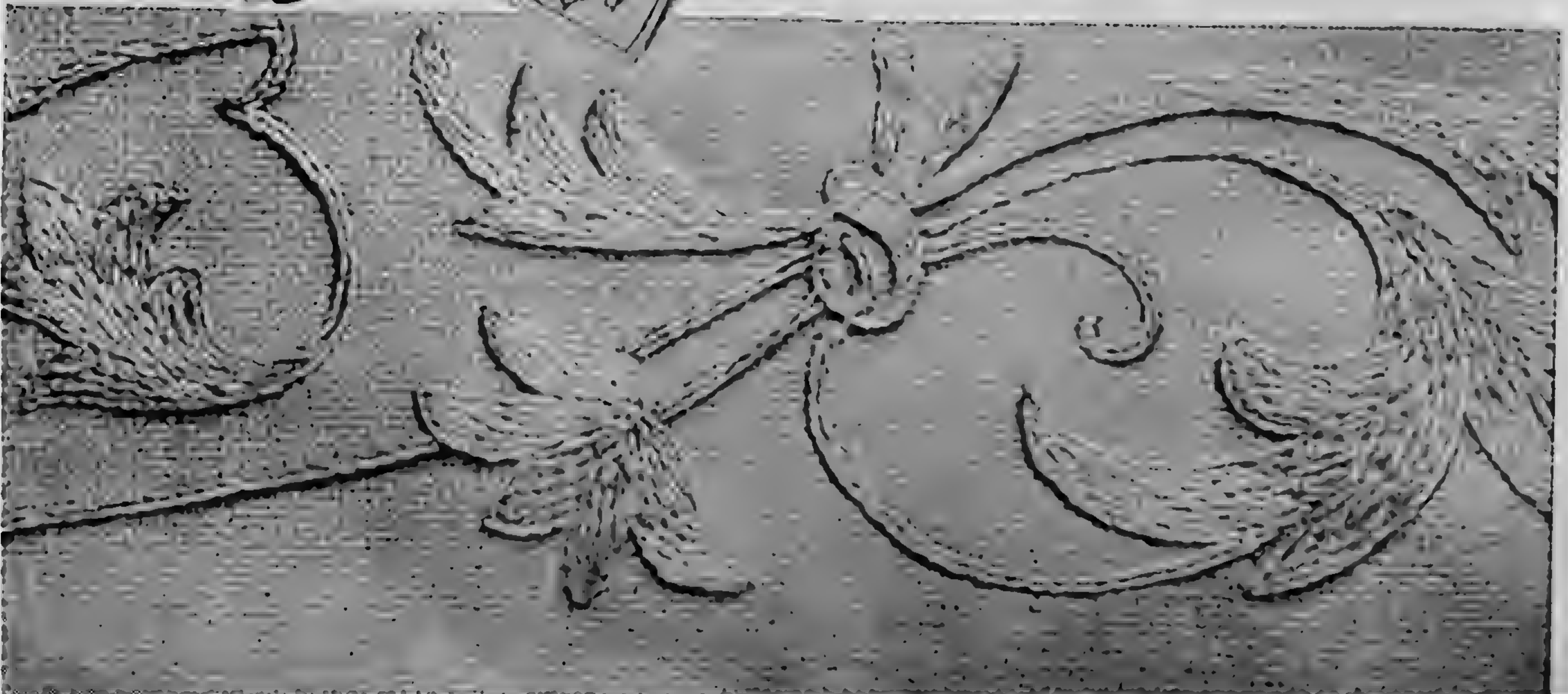
Seven Seas

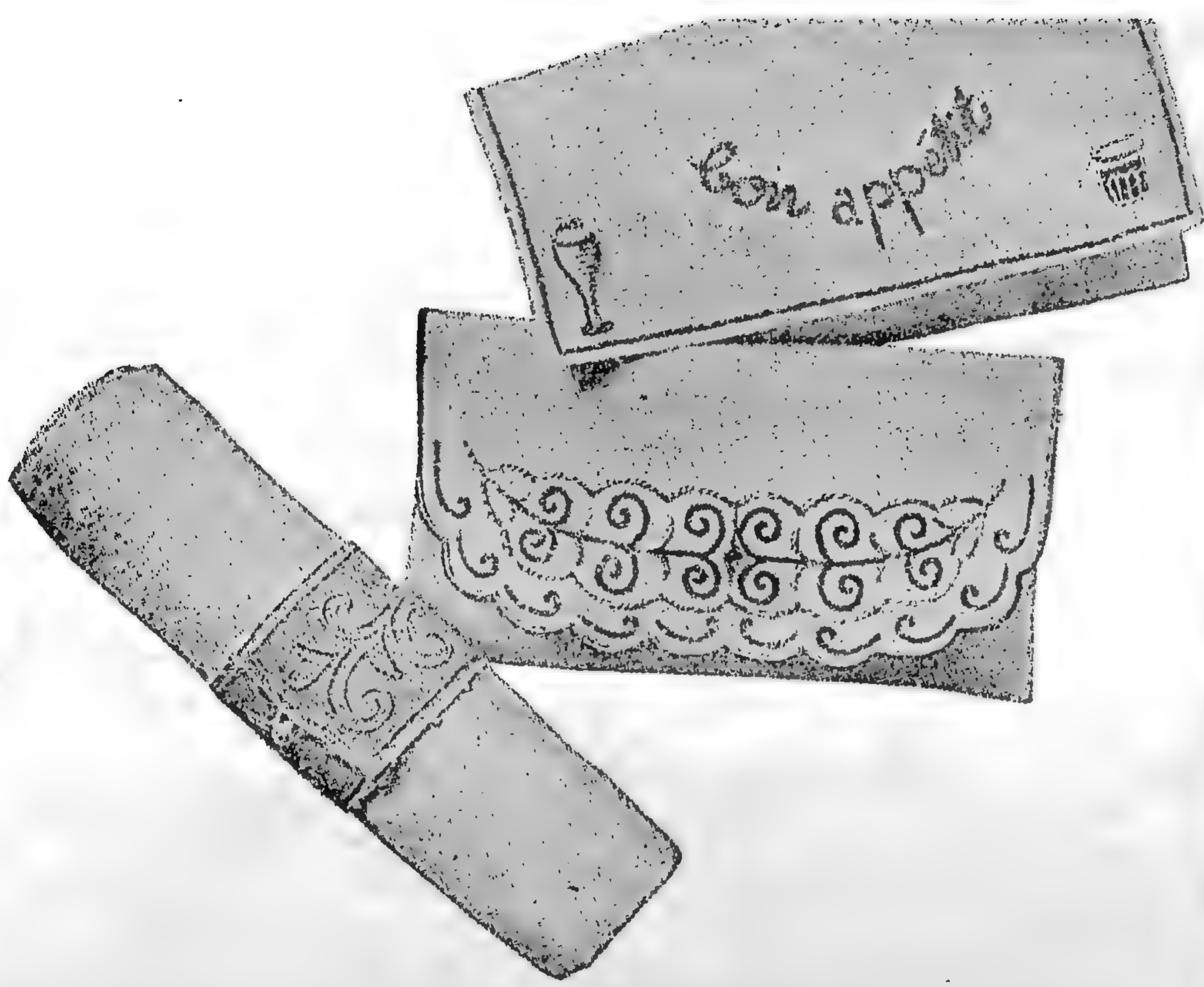
ان لهذا الزيت أيضا فضا كبيرا في وقاية الصغار والكبار من صابات البرد والتزلات الصدرية سائل . كبسول . نقط . مركرة



هذه طريقة جديدة ومبتكرة لعمل مفرش سفرة مكون من عدة قطع :
 أولا : خذى مقاس السفرة ثم قسمى المقاس الى ثلاثة اقسام ، منها قطعتان مستطيلتان
 كما هو مبين فى الصورة وارسمى هذه الوحدة المنشورة على هذه الصفحة مع ترك فراغ
 يكفى لوضع الطبق وملحقاته وكررى هذه الوحدة المرسومة حتى تنتهى من رسم القطعتين
 على هذا النحو مع ملاحظة أن تكون المسافات متساوية ثم ارسمى قطعا صغيرة لتوضع
 فى وسط القطعتين وهذه القطع توضع عليها آنية الزهور أو الماء .
 وهذه الوحدة تشغل بفرزة الحشو الواسع وأما الافرع فتشغل بفرزة البوان دى
 تيج ولا تنسى أن يكون الخيط من النوع السميك الثابت اللون .

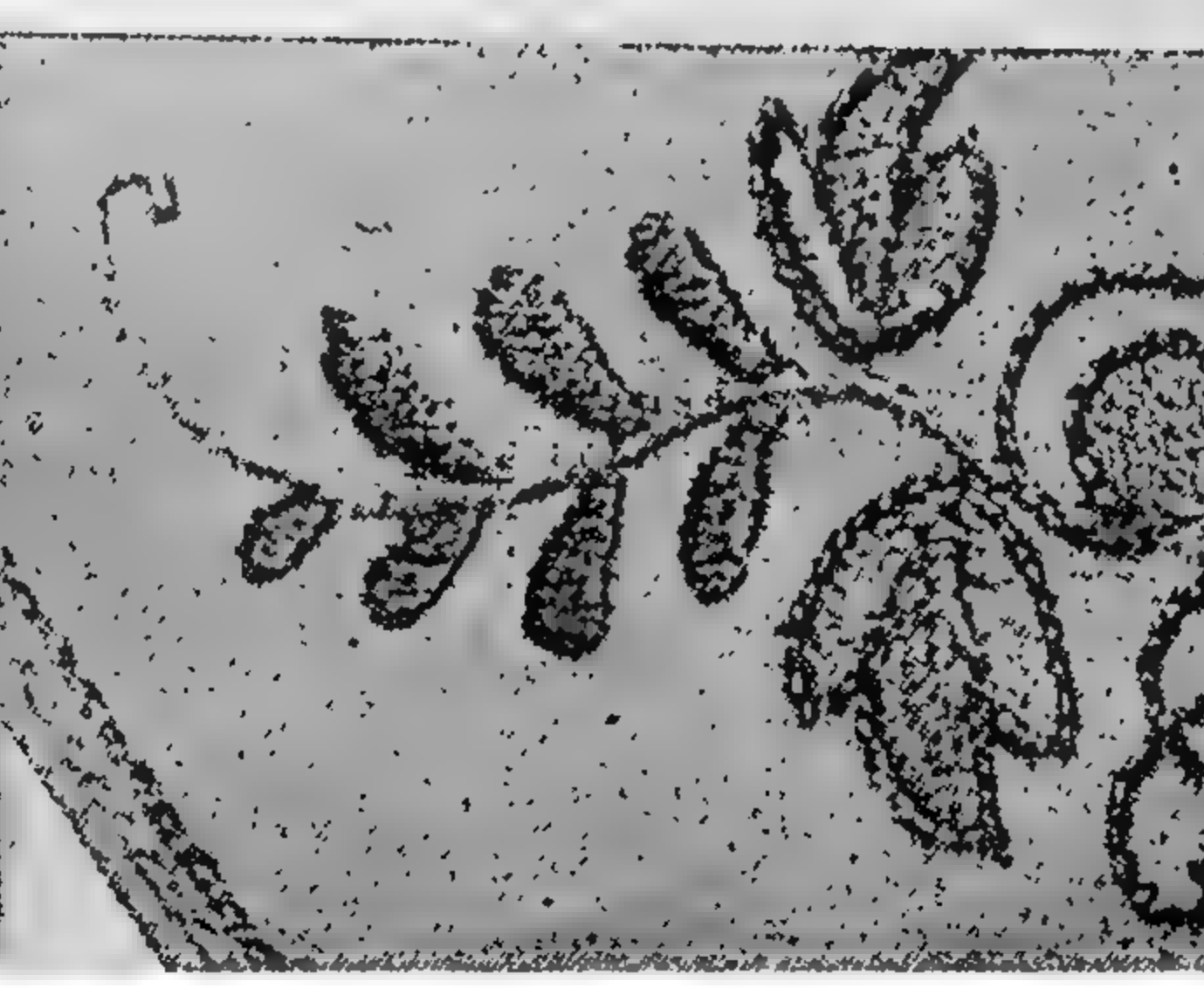
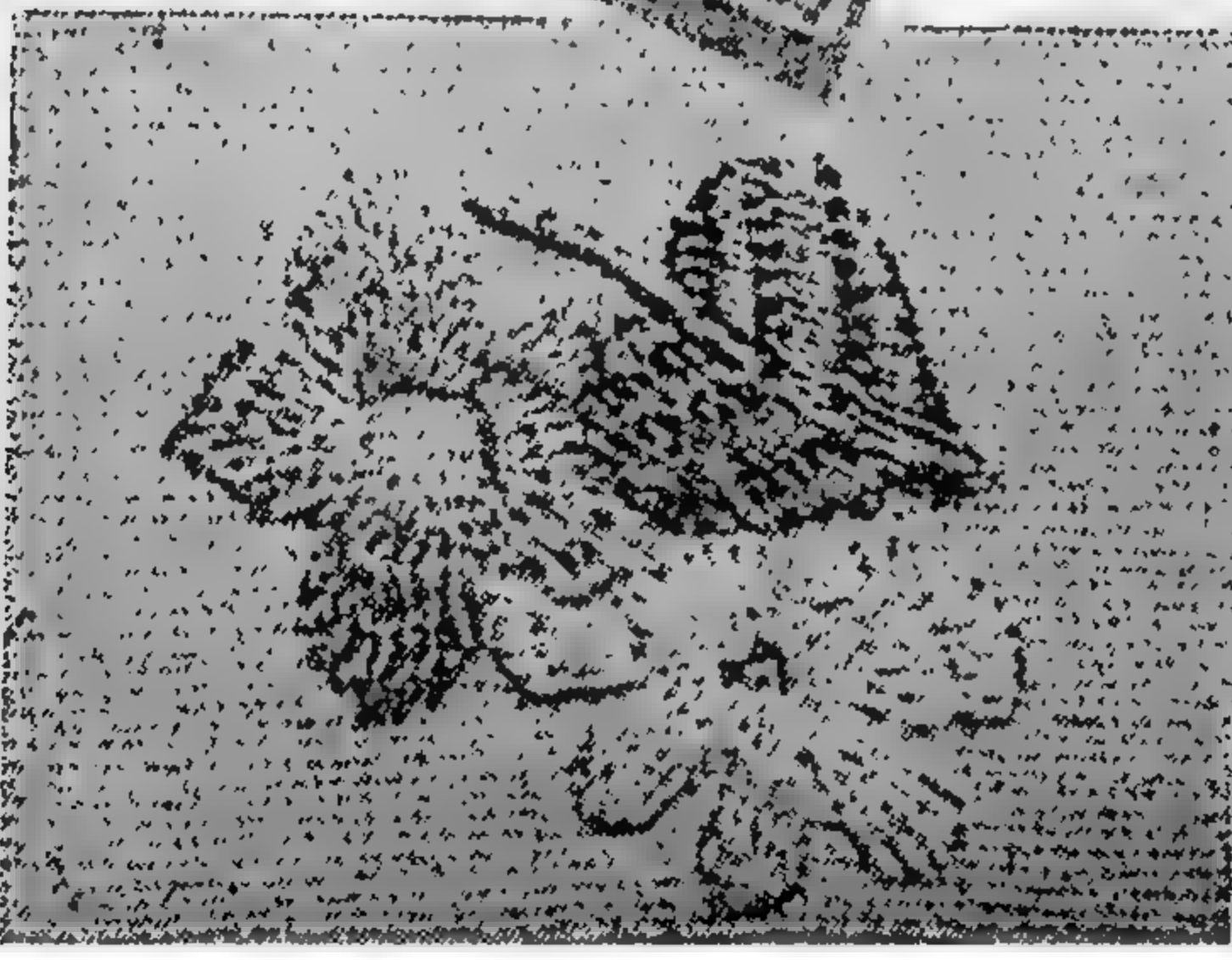
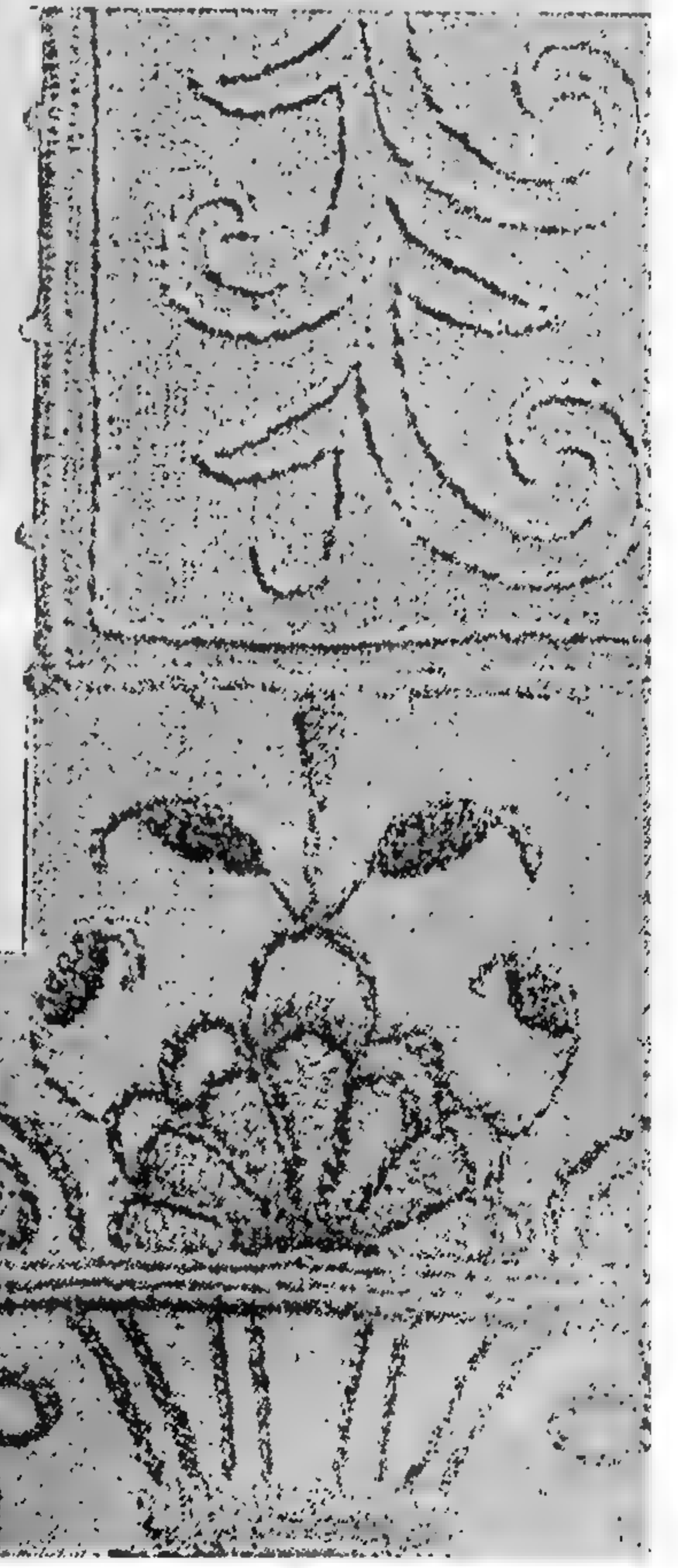
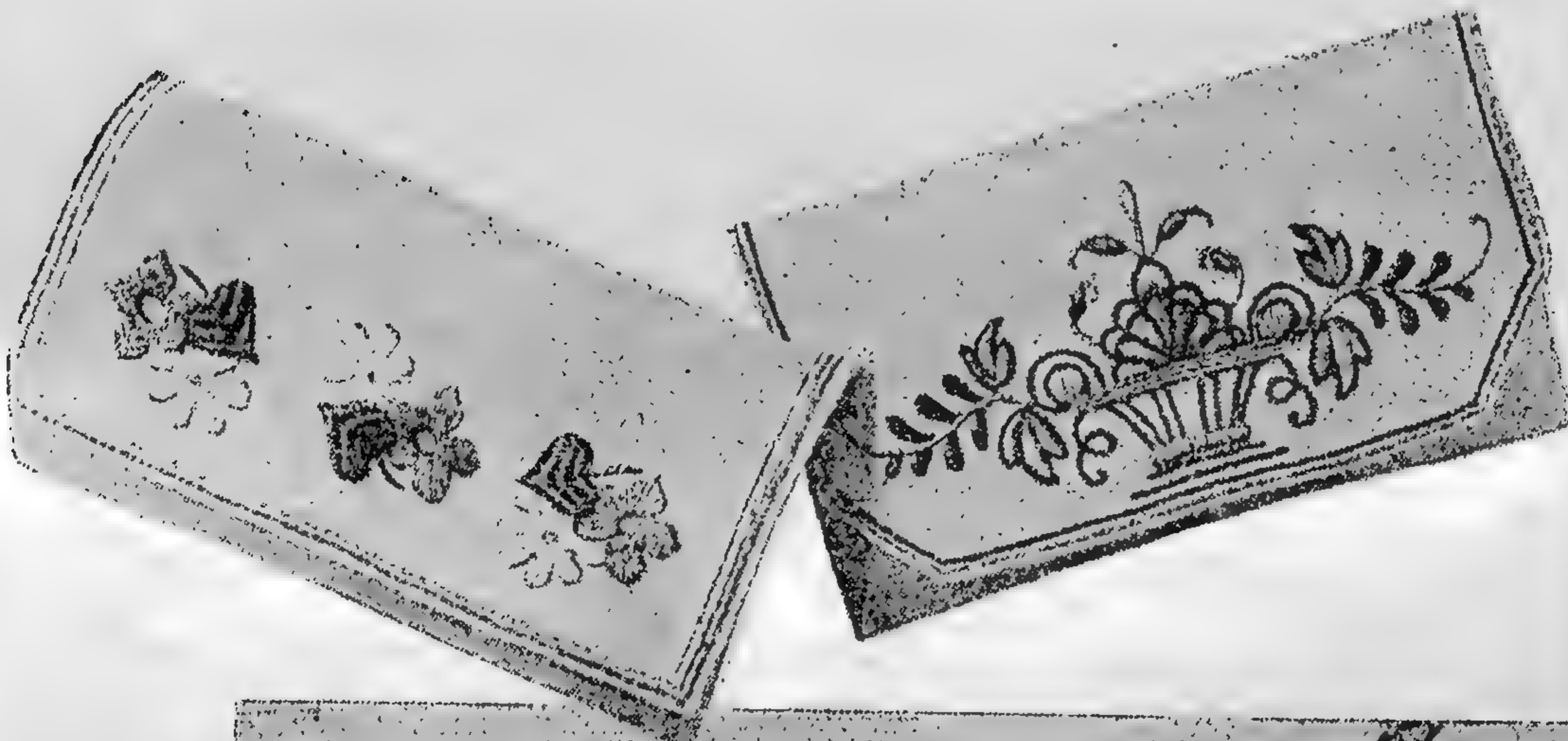
نموذج جديد لمفرش سفره





ان فوط مائدتك بكافة أنواعها تحتاج الى رعاية لانها الشيء الذى يقع النظر عليه أول جلوسك على المائدة فلكي تضمنى نظافتها دائما ولاجل حمايتها من التوسخ اجعلى لها كيسا لطيفا مشغولا بمجموعة من الزهور الصغيرة مع كتابة عبارة رقيقة عليه مثل (كلوا بشهية) •

ونقدم هنا مجموعة من الاكياس الحافظة لتختارى منها شكلا يروقك •
 نأخذ أولا مقاس الفوط وهى مطبقة ثم نخيط الكيس وعلى غطائه ترسمين أى شكل من هذه المجموعة ولا تكثرى فى الالوان فيكفى لوان مناسبان ثم اشتغلى غرزا بسيطة أيضا من هذه الغرز المختلفة مثل غرزة السلسلة أو البوان دى تيج مع الحشو البسيط •
بهيرة لطفى



قمائم التويد هنا الشتاء

يستحسن مبتكرو ازياء الشتاء اختيار التويد لمعاطلهم
وتأثيراتهم وفسائينهم • وما هو ذا صانع الازياء
المعروف لانفان كاستيلو يختار قماشاً من التويد الرمادي
والابيض ويفصل به هذا الثوب او الطقم الذي يرتدى
لمشاوير الصباح • وهو يتكون من فستان يتسع الى
الامام ومن معطف ثرواكار معدول محلي بلراء الذهب •
والتويد من الاقمشة التي يقبل الناس عليها اقبالا شديدا
في فصل الشتاء ذلك انه يجمع بين ميزات الصوف
والقطن وهو سهل التفصيل وعلى اشكال والوان مختلفة •
واغلب ازياء هذا الشتاء التي ترتدى قبل الظهر مصنوعة
من التويد وقد اتفق على ذلك مبتكرو الازياء بباريس
على اختلاف مشاربهم وتنوع اذواقهم • وهانحن اولاء
ننشر على هذه الصفحة والصفحة التي تليها آخر



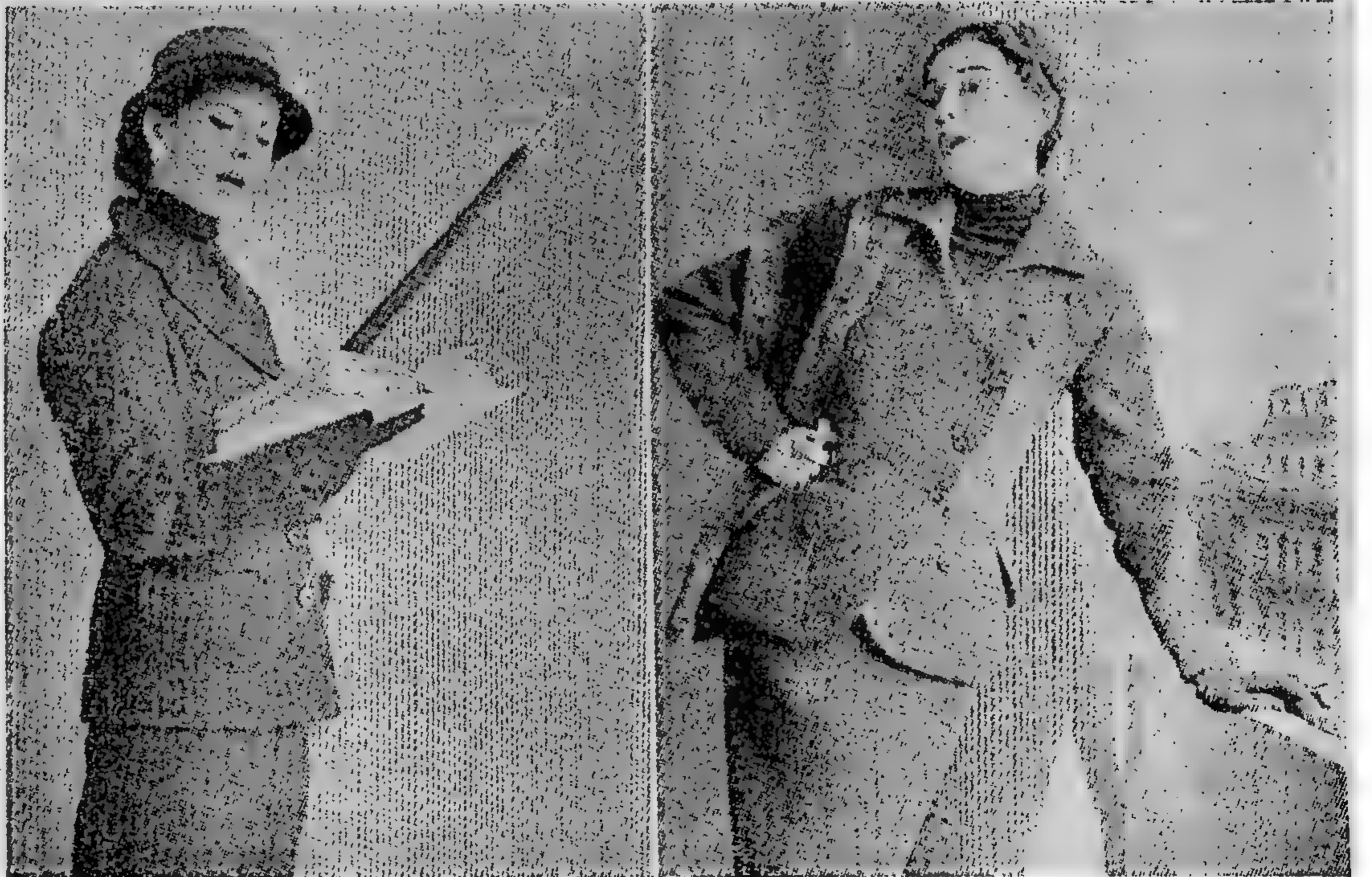


مبتكرات الموضة المصنوعة من هذا القماش وهي على
ما تلاحظين معظمها تاييرات غاية في الإناقة والذوق السليم .
فإن كنت ياسيدتي قد عزمت على تفصيل تايير أو معطف
لهذا الشتاء فأننا نشير عليك باختيار قماش التويد
لأنه أصلح قماش لهذا النوع من الثياب . ولسنا
في حاجة إلى أن نوصيك بأن تختاري الزى الذي يتفق
مع جسمك .



كوب للأصباح من قماش التويد
وقد حل بحزام أسود وكوفية
من القماش نفسه .

معطف مبتكر من قماش التويد، يلاحظ أن يافته ذات قلابتين
عريضتين وطويلتين .



ثلاثة تاييرات لقبل الظهر وبعده
تمتاز بجاكيتات مبتكرة وياقات
مقفولة .



لقد فقدت المعاطف هذا العام
اتساعها الذي عودتنا عليه في
العام الماضي . ويلاحظ ان
معظمها معدولة او بخياطات .
وهي تميل الى البساطة والبعد
عن التكلف . ومن المشاهد ان
معاطف هذا الموسم تحاول ان
تخطو خطوات نحو الاناقة . وقد
اهتم بها مبتكرو الازياء هذا
العام وخاصة جاك فاتيه الذي
اخرج لنا مجموعة من المعاطف
ذات طابع خاص . وهانحن
اولاء نقدم على هاتين الصفحتين
معاطف كل منها يمتاز بميزة

من الميزات



معطف مصنوع من قماش لايكوسيه باكمام عريضة متلخعة
تصديق عند المعصم



معطف من الصوف الاحمر ابتكار
جاك فاتيه ويمتاز ببساطة ذات
قلايات عريضة

اختارى ياسيديتي معطفا يتفق
 وجسمك • لاتنساقى وراء
 الموضة دون روية • فكرى جيدا
 قبل الاقبال على اختيار النموذج
 والا ندمت حيث لا يثفع الندم •
 فهناك معطف لاتصلح اللدوات
 القوام المشوى واخرى صممت
 خصيصا للبدينات •



هذا معطف من نوع جديد •
 ضيق وبصلين من الزواير • ثم
 ينفرج بعد الزوار الاخير على
 هيئة قمع مقابوب



معطف ضيق خليت ياقته بفراء
 اسود • ويلاحظ ضيق وسطه •
 انه معطف كلاسيك غاية في
 البساطة

ان تركيب هذا المعطف هندسى . وهو عبارة عن مثلثين كبيرين فى الامام ومثلثين آخرين صغيرين من كل جانب يربطانه عرضا واتساعا ويرسمان فتحة الكم الرجلان والجيب الراسى

اما الصورة التى الى اسفل فهى للمعطف نفسه من الخلف . ويلاحظ ان الظهر مكون من قطعتين والياقة عريضة عرضا كافيا بحيث تغطى الرقبة كلها ولا تظهر منها اى جزء . وقد صنع المعطف من قماش سميك



موضة من إيطاليا



↑ ثوب للسهرة من الاورجاندى البيج والتول المشغول بالبرودى
قدمته السنيورة فونتانا صانعة الازياء المعروفة فى روما أثناء
معارض الازياء التى نظمت فى مختلف المدن الالمانية



معطف مبنكر من الصوف الاسود
وقد حلى ذيله بالفراء الرمادى
كللك الياقة • ويلاحظ ضيق
المعطف عند الخصر واتساعه
قليلا اسفله • وهو ايضا من
ابتكر السنيورة فونتانا

كتبت النساء بعض الجامعات يطلبن أن
نقدم لهن أزياء تتفق مع نوع العمل
الذي يؤدونه . وهن نحن أولاء نلبي الطلب
وسوف نخصص صفحة على الأقل من كل
عدد لقارئات بنت النيل الجامعات

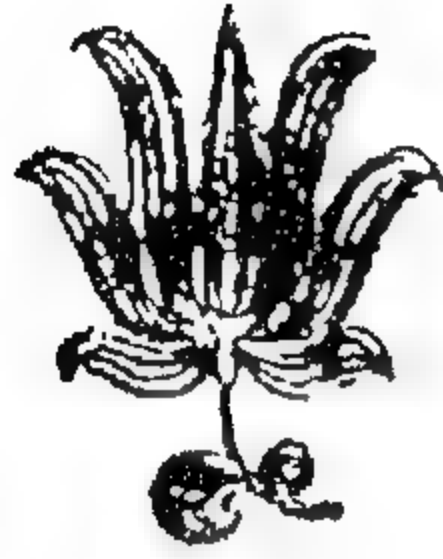


لايهم مبتكرو الازياء بشباب السهرة
أوالتوايت فحسب . بل يعنون عناية
فائقة أيضا بالازياء التي تلبس يوميا .
وقد ارسلت لنا باريس هذه المجموعة
من الثياب التي ترتديها طالبات الجامعات
والموظفات اللواتي يقمن بالاعمال الكتابية
والسكوتارية . وهي جميعا تمتاز
بالبساطة والبعد عن التكلف . لقد

جميع مستحضرات التجميل

لانكوم

مستحضرات



LANCÔME

كريم هالاقليسيت GALATEIS

كريم فوتريكس NUTRIX

كريم هورمونال HORMONALE كريم كولبوراتال رقم ١٨ SCULPTURALE No ١٨

وايضاً

العناية بجمال الوجه
تصفيف الشعر وتجميله
إزالة الشعر الزائد
علاج حب الشباب

فني

مع هيل

التجميل المسمى

للاشيل له في الشرق كله

٢٧ ش عبد الخالق ثروت باشا القاهرة ت ٤٢٦٩٣



فستان تواليت بياقة مفتوحة وحزام من نفس اللون





توب للسهرة غاية في البساطة والاناقة تصميم باريس

بمناسبة العام الجديد

هدية من بنت النيل لقرائها

٧ قرشًا

بدلاً من ١٠ قرشًا

إشتراك بنت النيل عن سنة

إن أردت التمتع بهذا التخفيض أرسلى طلب الاشتراك وقيمته
إلى إدارة مجلة بنت النيل ٤٨ شارع قصر النيل القاهرة خلال
شهر يناير ١٩٥٣ ..

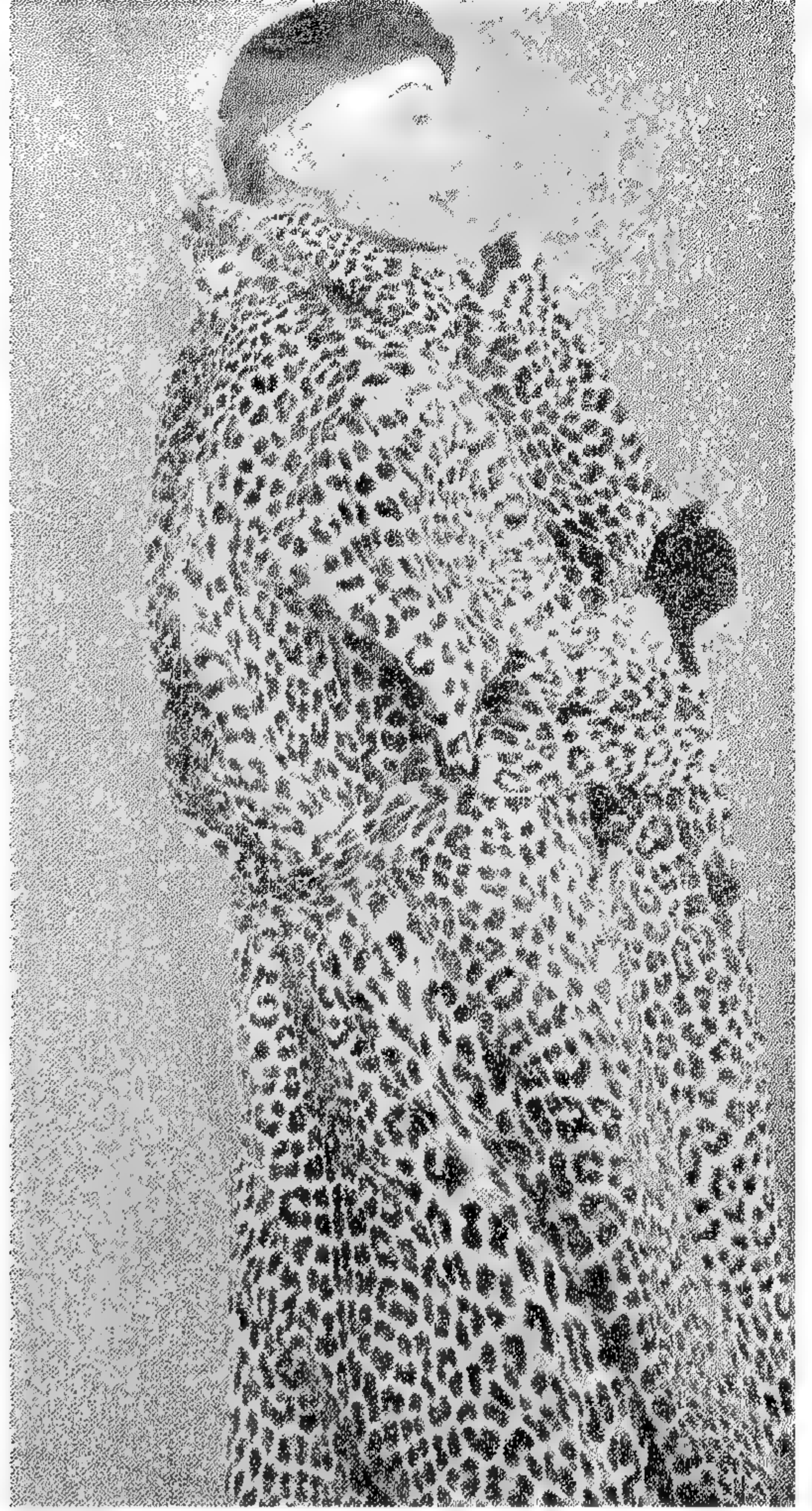
هذا التخفيض هدية بنت النيل لقارئاتها وقرأتها بمناسبة السنة الجديدة

يجب أن يصل الاشتراك قبل ٣١ يناير ١٩٥٣ ..

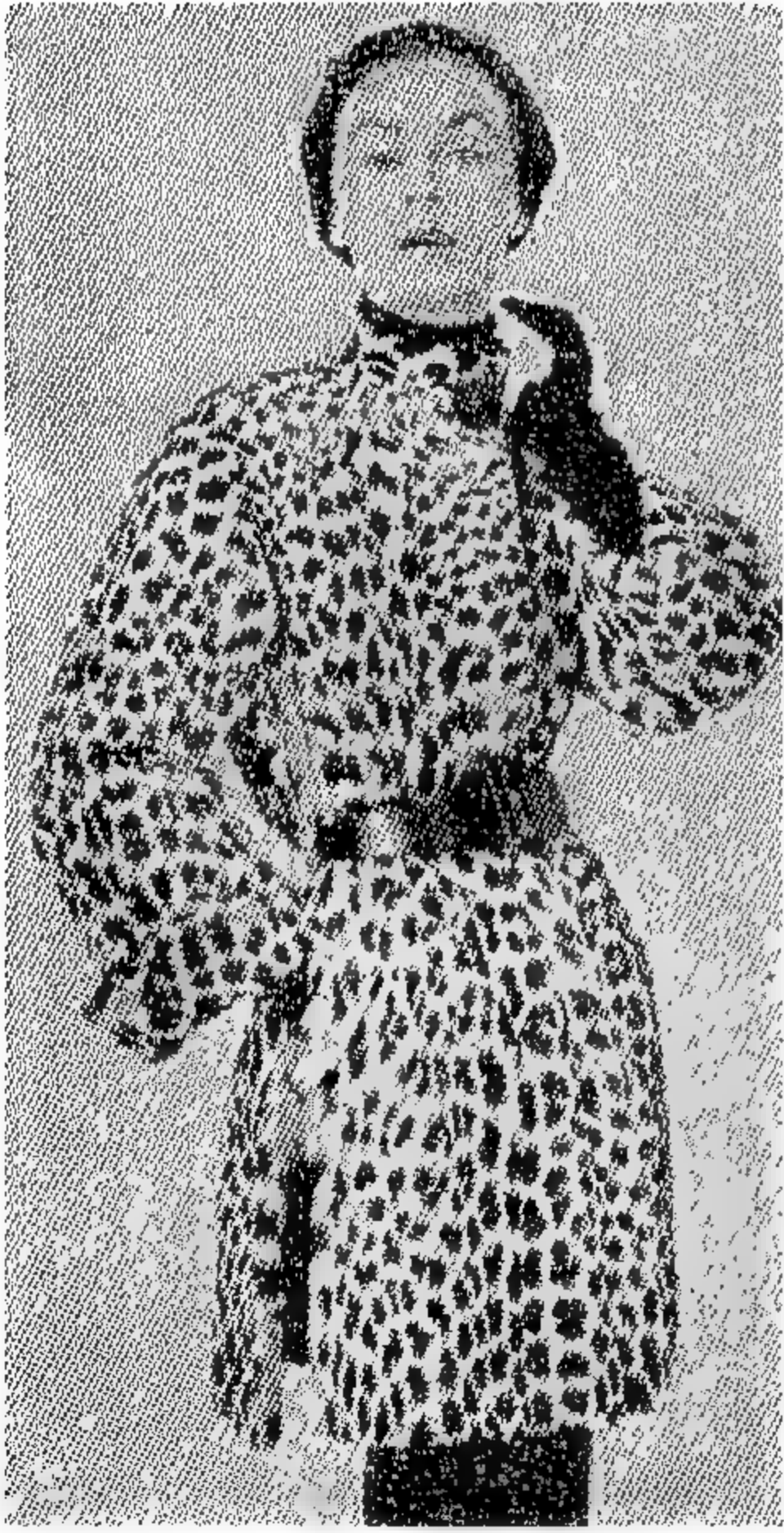
مجموعة من ثياب التواليت التي ابتكرت
خصيصا لهذا الموسم



معطف من جلد الفهد
ابتكار احدى دور الازياء
الباريسية



الفئة



معطف ثرواكار من جلد
الفهد ابتكار ماجي روف



معطف مصنوع من
الاستراكان يقدمه ماجي
روف صانع الازياء
المعروف





انك ترتدين تحت هذا المعطف وفوق هذه الجونيلة المصنوعة من
الفاتلة هذا الطقم الوردى • ان الكليب والخلق من ابتكار
بوشران • اما القفازات فهي من صنع ليونيل • وقد صنعت
القبعة من الكروشيه وهي من ابتكار جاك فاتيه

وان كنت مسافرة فعليك بارتداء هذا السويتر الرمادى الذى
يتدلى على الجونيلة • اما القبعة فهي من القماش ذى الالوان
الرمادية • الايشارب مربعات والمعطف من قماش الراتين

ان التفاصيل تساهم مساهمة كبيرة فى اناعتك • لأن اختيار
الخلق او الفويشة وما اليها كالايشارب والحقيبة والعقد والخداء •
ان الكماليات لى اكثر اهمية من الثوب نفسه • لذا وجب
عليك ياسيدتى ان تعنى بها عناية كبيرة ان كنت من اللواتى

إعنفى

بالتفاصيل



يحرصن على انافتهن . وقد عرضنا على هذه الصلحة والصلحة

السابقة لونا من هذه الكماليات التي لاستغنى عنها سيدة

وجدير بنا قبل أن نفرغ من هذا الموضوع أن نلقت نظر القارئة

الى أن الانسجام هو كل شيء وان الاناقة لاتستقيم بدونه .

فالثوب الاسبور لا يرتدى معه حذاء ذو كعب عال . والثوب

التواليت لا يرتدى معه حذاء منخفض بدون كعب أو بكعب

أمريكانى . كذلك حقيبة اليد والقفاز ، والحاق . فهناك خلق

يوضع فى الصباح وآخر يوضع بعد الظهر وثالث لا يلبس الا فى

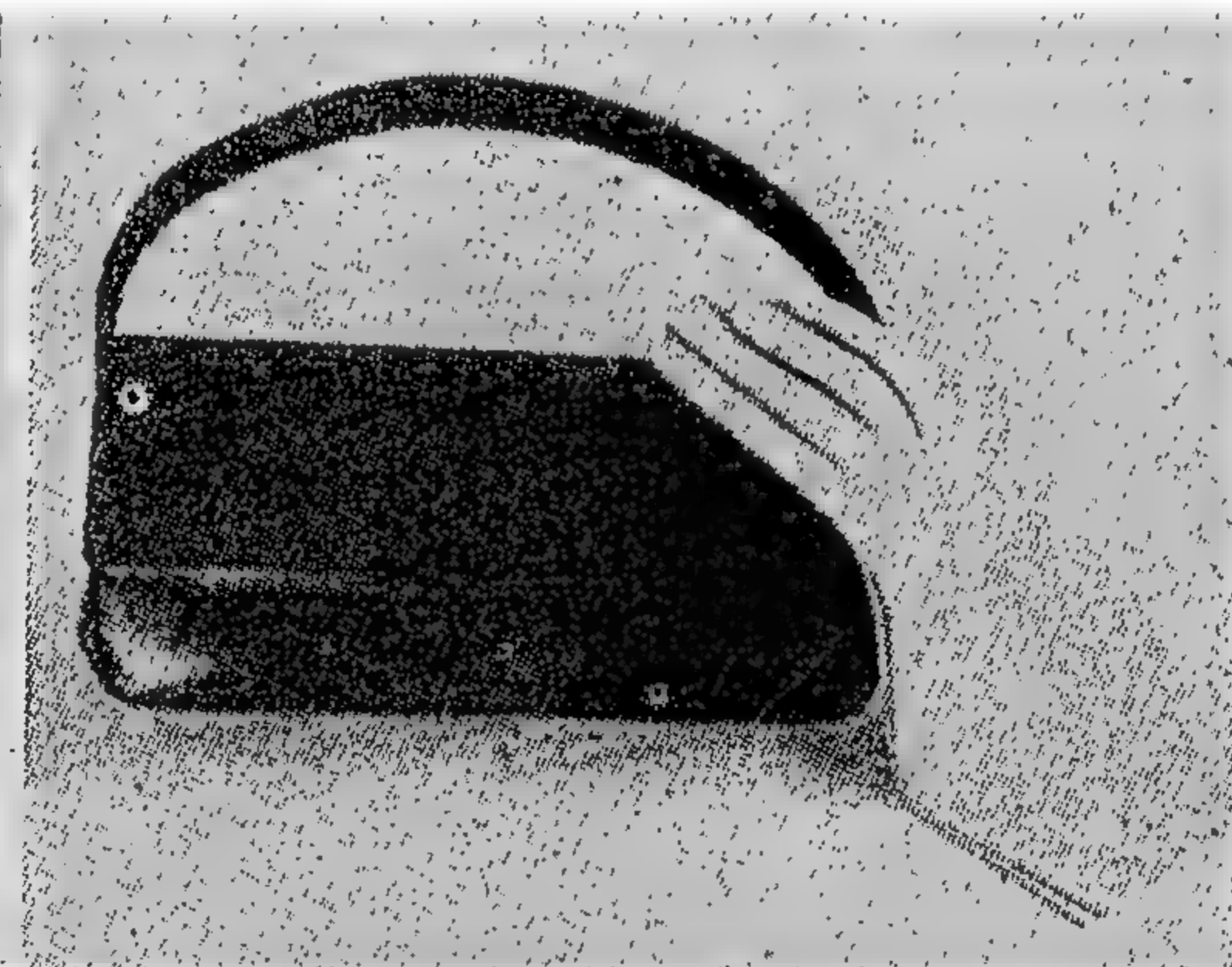
السهرات . وهناك ملابس لا ترتدى الاصباحا وأخرى لا ترتدى

الا بعد الظهر . كذلك حقائب اليد ، فان بعضها لا يعمل الا

صباحا وبعضها الآخر لا يستعمل الا بعد الظهر . كما توجد

حقائب خاصة للسهرات . اياكياسيدتى أن تحمل حقيبة

السهرات صباحا والا عرضت نفسك لتهمك التهكمات



حقيبة يد تمتاز بالبساطة

حذاء مبتكر بدون كعب



عقد من اللؤلؤ يحلى جيد هذه السيدة

فراء لتدفئة اليدين

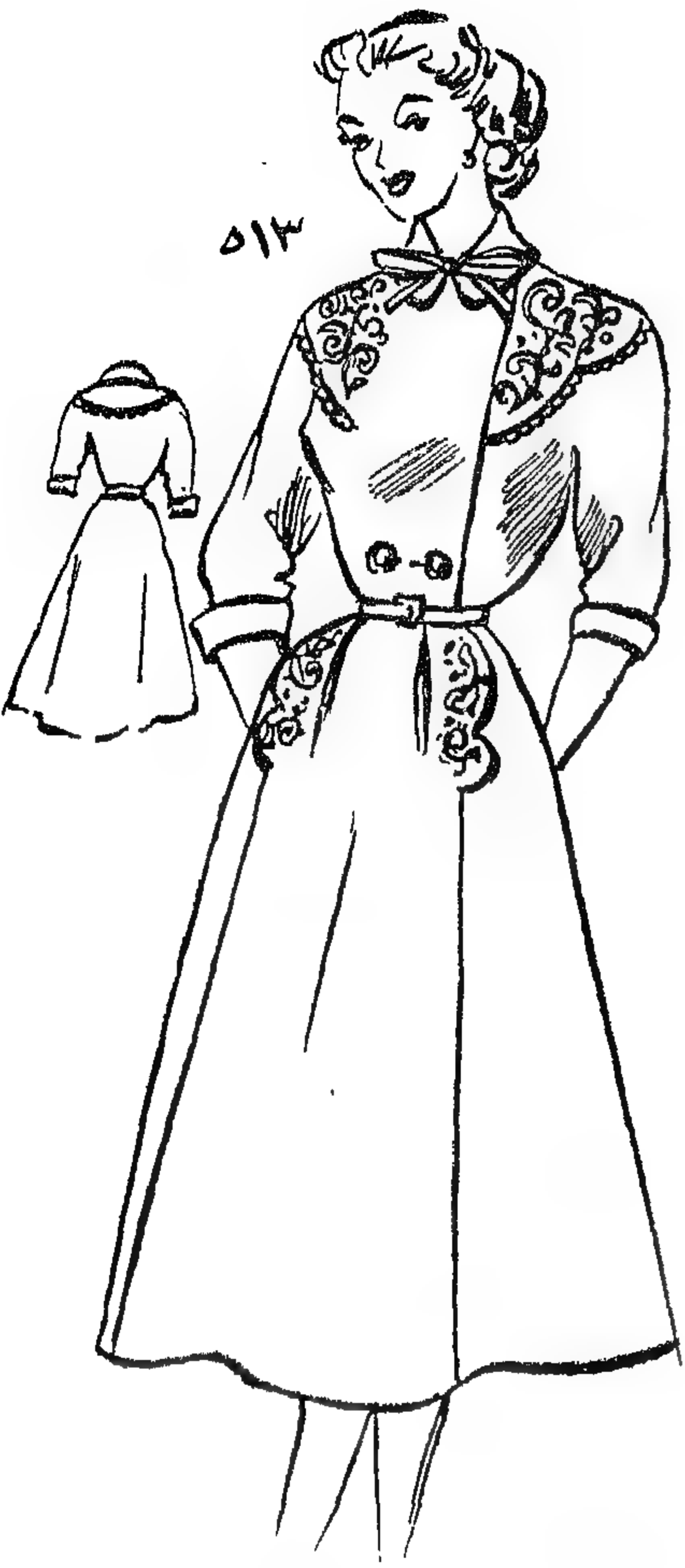
ثوبان تواليت يرتديان بعد
الظهر ولاحلات





ثوب للسهرة مصنوع من قماش
التاتاه - وهو يمتاز بحزام
يحل الحصر

مارك فانتسز لملابس النسائية



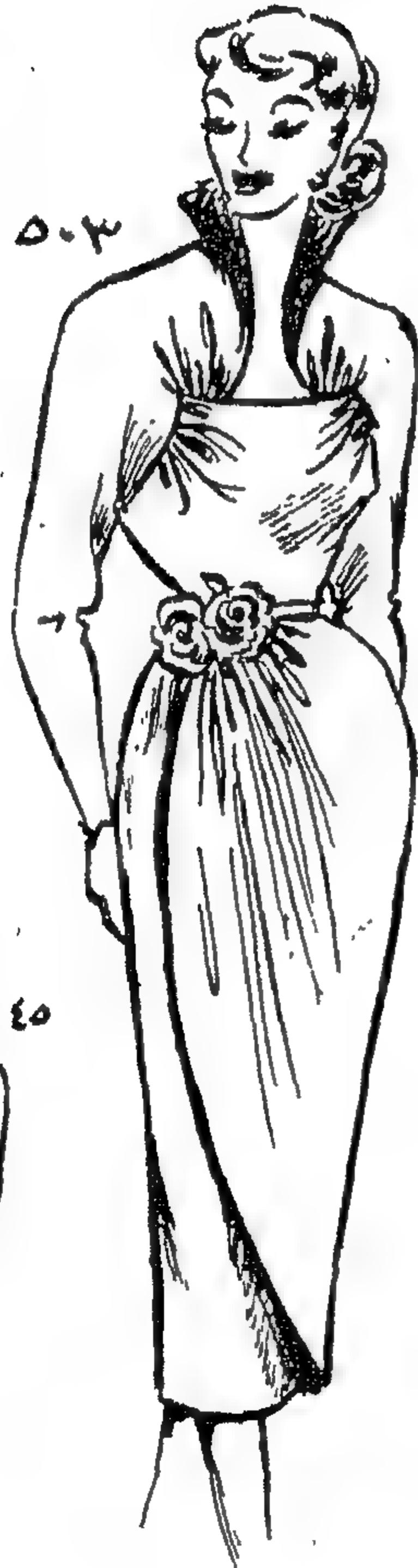
٥١٣



٥٠٩



٥٠١



٥٠٣



٥١٩



٥١٧

هذه الازياء يقدمها

جوانو

١١٦ شارع عماد الدين فوق بامكو بالقاهرة ت ٤٧١٥٧

٣٦ شارع سعد زغلول فوق أركوبالاسكندرية ت ٢٧٠٨٩

تخفيض ٢٥٪ من الثمن الباترونات لحاملة المجلة

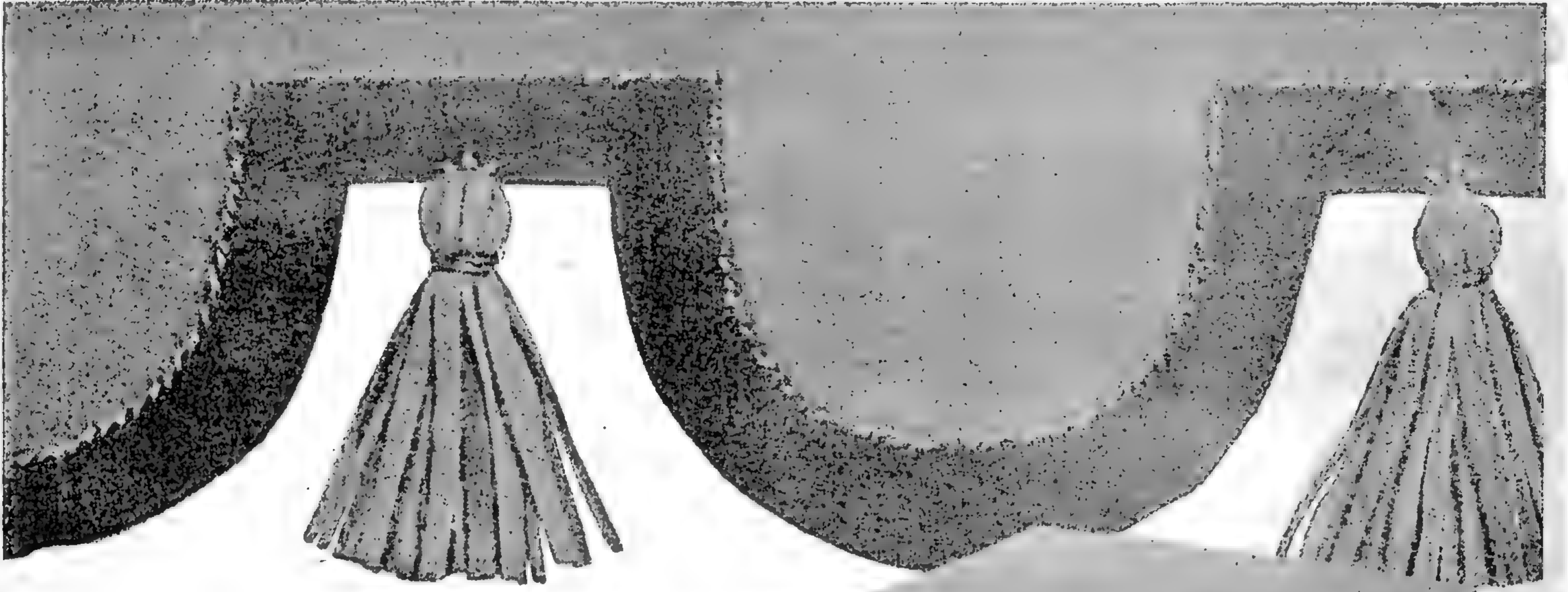
لُنِي وَلَنَا

هذه الغرزة اللطيفة ذات المعنى الجميل لاشك في انها ستروقك فقد تكون في زيارتك صديقتك المحبوبة او تكونين مع زوجك فتشعرين بسعادة حينما تزينين مائدتك الصغيرة التي تقدمين عليها طقم الشاي وملحقاته بهذا الطقم الانيق وطريقة شغل الغرزة كالآتي :

اولا : قطعة قماش من التيسل السميك ويكون لونها بيج او ابيض حسب ذوقك واعمل حساب فوطتين صغيرتين .

ثانيا : ارسمي هذه الوحدة مرتين في كل ركن ثم احضري منسج صغير او طارة يدوية مستديرة للاشغال وشدي عليها القماش ويجب ان يكون الخيط مناسباً للون القماش ومن الافضل ان يكون بيج غامق .

ثالثا : ابدئي بشغل الرسم من الداخل بغرزة « انت وانا » وهي على شكل خطوط منقطعة ثم من الخارج مشغولة بغرزة البوان دي تيج فيظهر شكل الغرزة منسجماً ومتناسكاً ثم انثري مجموعة من الدوائر الصغيرة واشتغليها بغرزة البدور ولي النهاية اعلمي ثنية على الفرش من الخارج مقاسها ٢ سنتي واشتغليها بغرزة بوان دي باري المعروفة اي غرزة الاجور الفرنسي

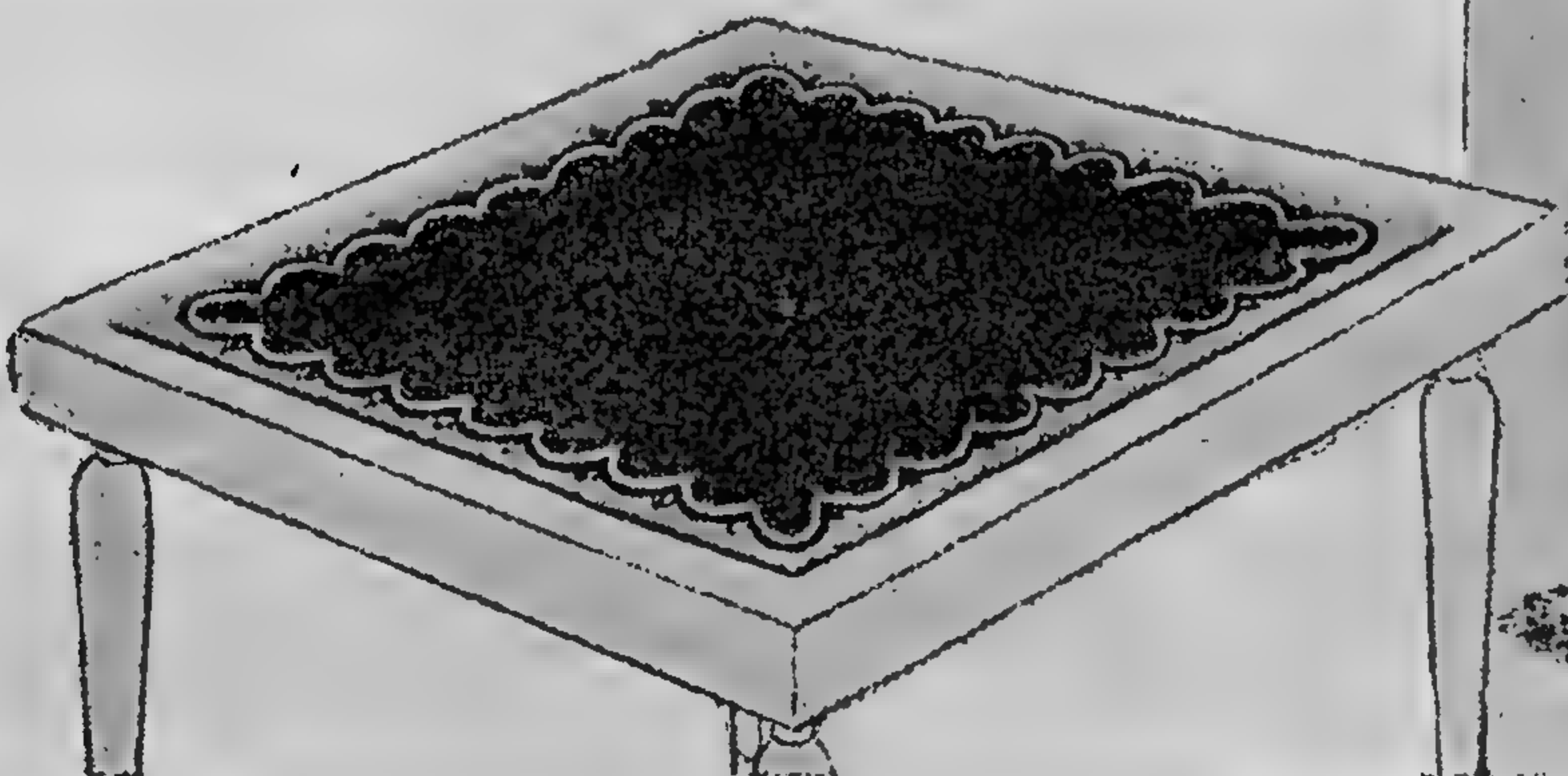
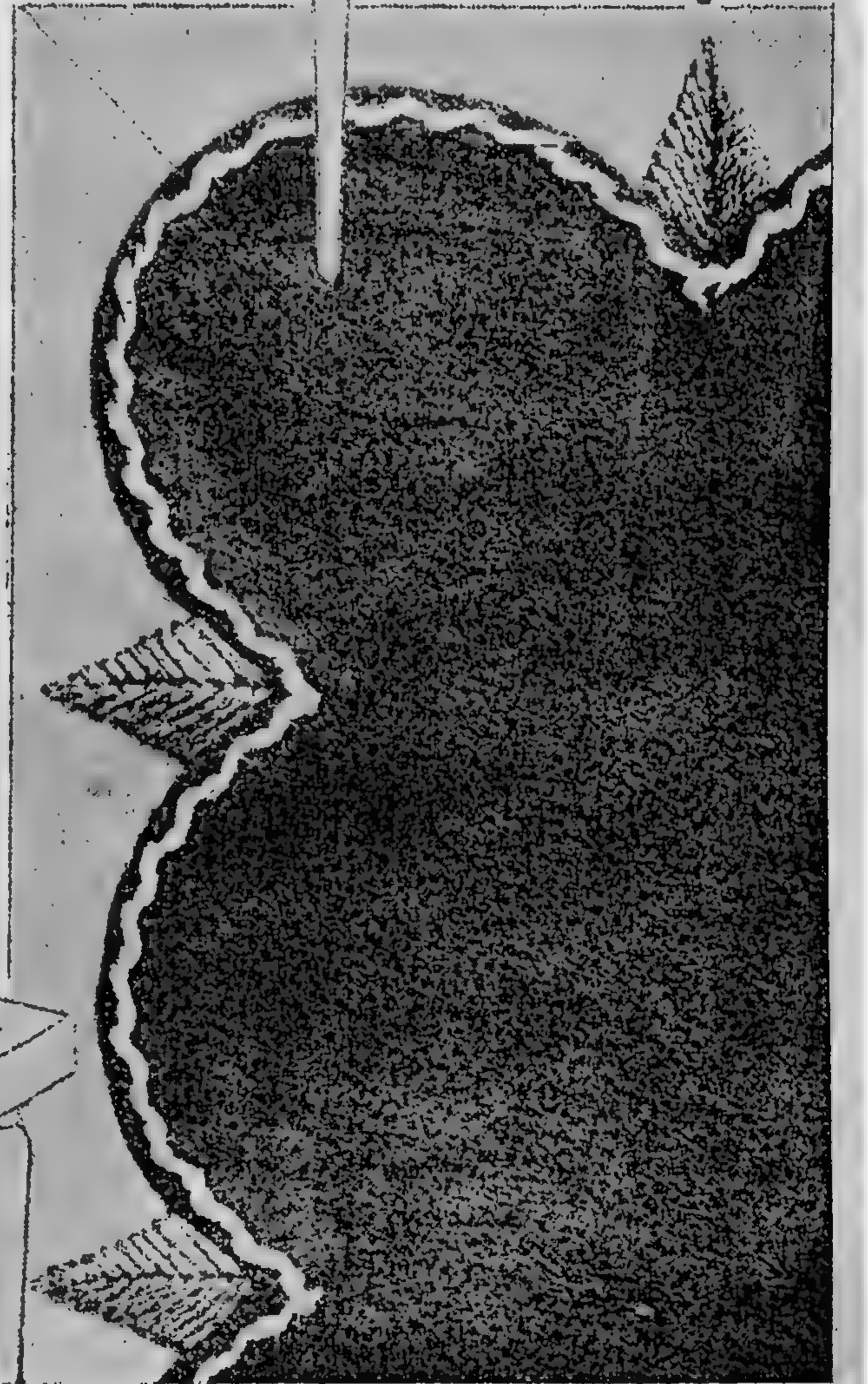
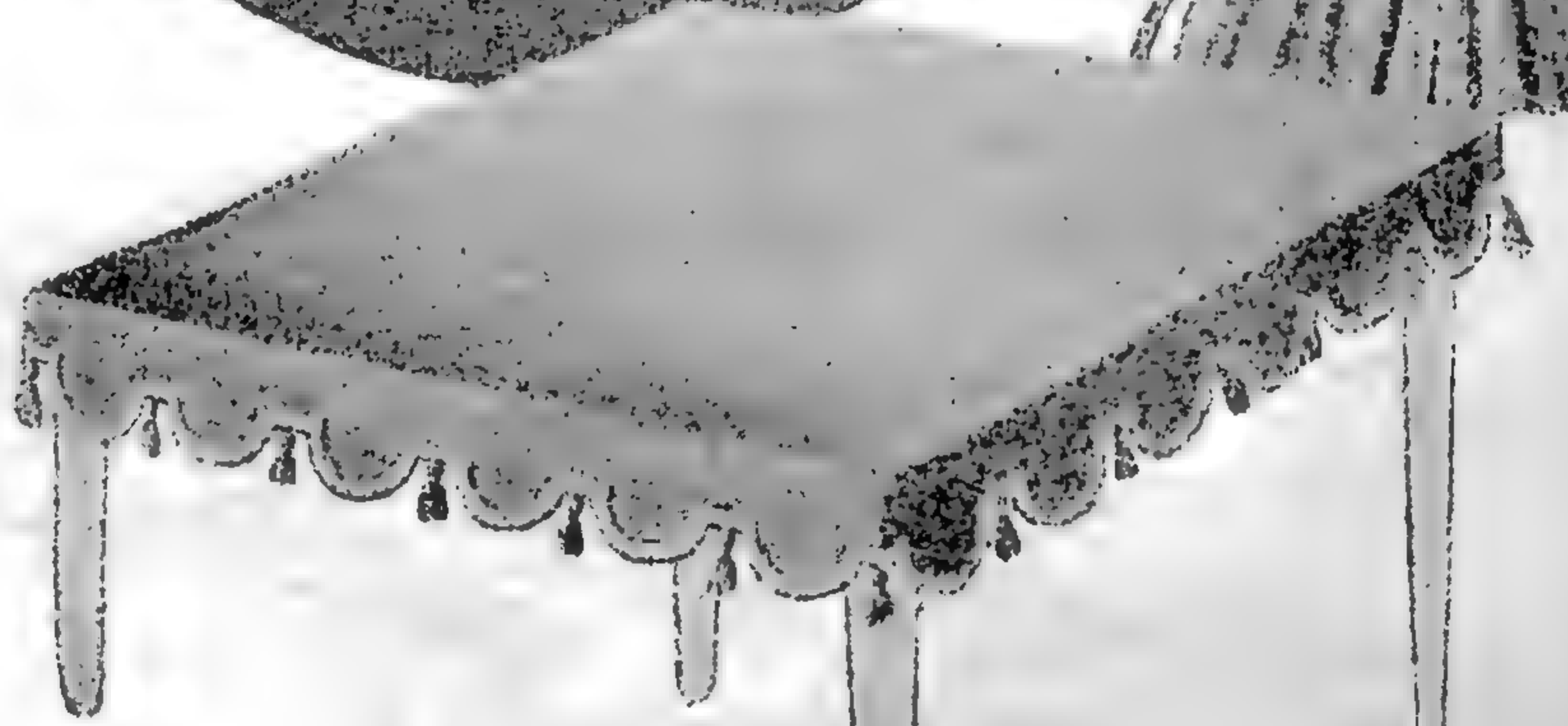


مفارش بالجوخ

سالتني كثيرات من قارئاتنا
العزيزات عن طريقة سهلة لشغل
مفارش بالجوخ وهذا النوع من
الاشغال قليل وجوده لكنه في نفس
الوقت سهل في طريقته ويعطي
منظرا جميلا محببا

وهذه المفارش نحتاج لها لنزين
بها المكاتب الصغيرة المتحركة او
الترابيزات التي توضع في الاندية
او الفيراندات

اولا : بعد اخذ مقاس الترابيزة
او المكتب نرسم هذه الرسمة فوق
الجوخ ويجب ان نلاحظ ان المفارش
لا بد ان يحتاج للونين فمثلا يكون
اخضر او احمر فاتحا مع غامق
واللون الفاتح للوسط والغامق
للحرف كما هو منشور في الصورة
ثانيا : قصي الحرف حول الرسم
ثم ثبتي الحرف المقصوص فوق
الجزء الثاني وهو اللون الغامق
وقصيه هو الآخر ثم اشتغلي فوق
الحرفين من الخارج كما هو موضح
امامك بفرزة البوان دي تيج ليثبت
الحرف الثاني في الوقت نفسه وبين
كل ركن واخر اعلمي فرنشة صغيرة
من الجوخ على شكل زر صغير
ويمكنك ايضا ان تشغلي وحدة
صغيرة من الجوخ على شكل نقطة
صغيرة بفرزة الحشو بين كل ركن
واخر





بنت النيل

في سون منزلك

المختصون بأنه ليس هناك أى خطر من طهى أى نوع من أنواع المأكولات فى الاوانى الالمونيوم . ولو ان طهى الفواكه ذات الخواص الحمضية كاللارنج والبرتقال والتفاح قد يؤثر نوعا على الالمونيوم الا أنه ليس هناك أى خطر من ذلك . أما اذا طهيت الفواكه ومعها السكر فى هذه الاوانى . فليس للحامض الموجود بالفاكهة أى تأثير على الالمونيوم مطلقا .

ازالة بقع الماء من على الحرير

س ٣ - أردت كى شميزت حرير يابانى طبيعى ملونة فنديتها بالماء وبعد الكى ظهرت بها بقع أشبه بالسمن فكيف أزيل هذه البقع وأعيد الى الشميزيت رونقها الطبيعى ؟

ج - هذه البقع نتيجة تنديية الحرير الطبيعى فاحذرى ذلك مستقبلا واذا أردت كى مثل هذه الاقمشة فلا بد أن تكوى فى يوم غسلها وتكوى وهى مندادة . أما اذا جفت ورغب فى كىها فيجب اما بلها كلها فى الماء ونشرها حتى تقرب من الجفاف وتكوى مندادة أو تلف فى فوطه مبلولة لغا محكما لمدة ١٠ أو ١٥ دقيقة حتى يتشرب جميع النسيج الماء ثم تكوى . ولإصلاح الشميزيت الموجودة لديك اتبعى إحدى الطريقتين السابقتين .

ملحوظة : احرصى ياسيدتى على الاحتفاظ بهذا الباب . فقد لاحظنا فى البريد الذى يصلنا يوميا ان بعض القارئات يكررن أسئلة سبق أن أجبنا عليها فى هذا الباب . فحرصا على وقت القارئات وحتى لا نضطر الى اعادة أشياء سبق نشرها نرجو الاحتفاظ بأعداد بنت النيل جميعا للعودة اليها عند الحاجة .

ازالة بقعة صبغة اليود

س ١ - وقعت صبغة اليود فوق فستانى فأرجو ارشادى عن طريقة ازالتها .

ج - اذا كان فستانك أبيض فائقنى مكان البقعة فى اسبرتو أبيض لان من خواص اليود أن يذاب فيه وغيرى الاسبرتو كلما اتسخ واستمرى فى تكرير العملية حتى يزول أثر البقعة ثم اشطفيها بماء دافىء لازالة الاسبرتو . أما اذا كان فستانك ملونا فلا تستعمل الاسبرتو لانه قد يؤثر على اللون وازيلي البقعة فى هذه الحالة بفرد عجينة مكونة من النشاء والماء وتفرد فوق البقعة وتترك عليها حتى يجف النشاء تماما ويمتص صبغة اليود . ثم يفرش بفرجون الملابس .

طهى الفواكه فى اوانى ألمونيوم :

س ٢ - هل حقا ان طهى الفواكه الحمضية فى الاوانى الالمونيوم مضر بالصحة ؟

ج - جرت أبحاث كثيرة حول هذا الموضوع ويؤكد

فكر مدارس

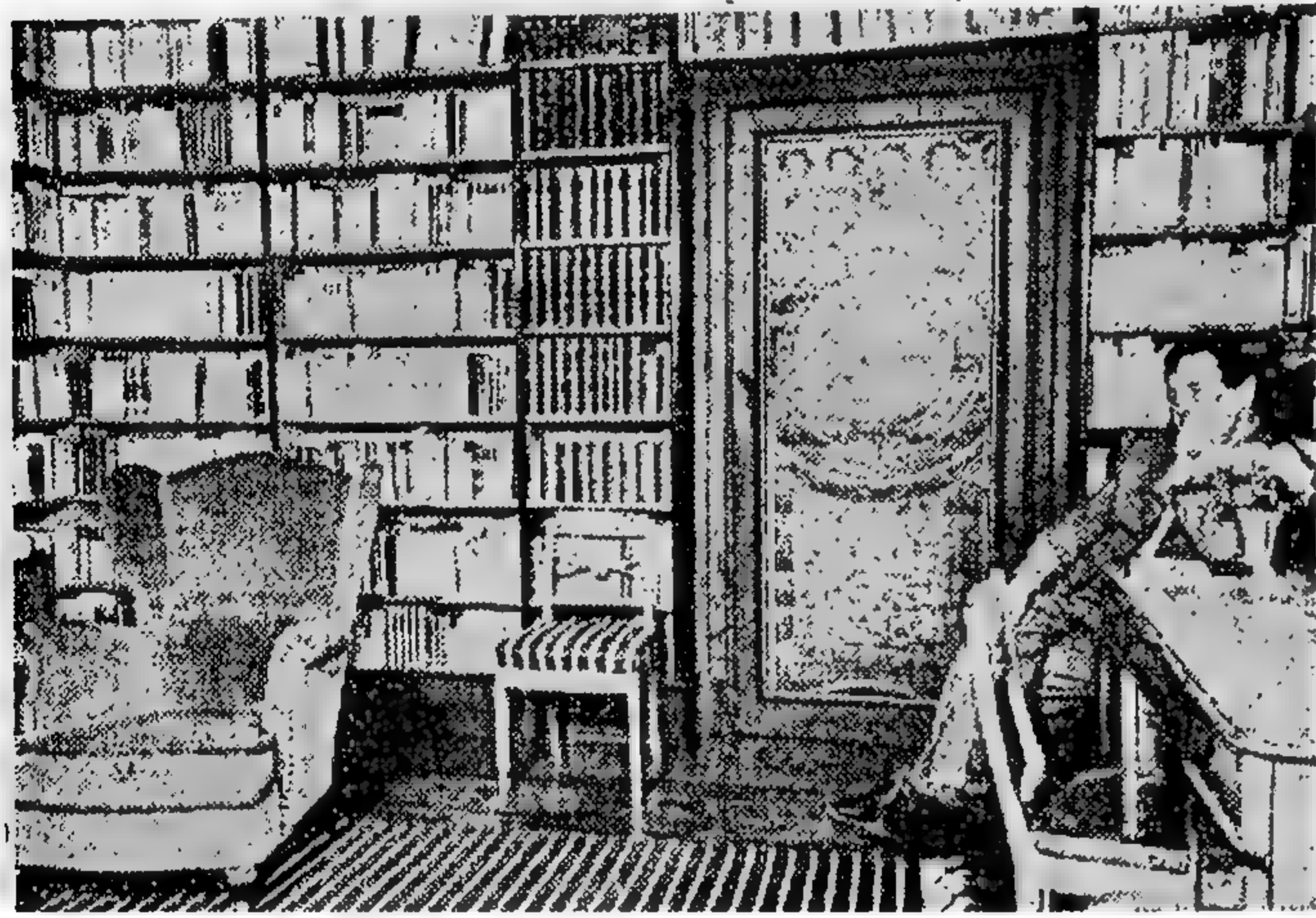
القاهرة : ٩ شارع فؤاد الاول .
الاسكندرية : ١٥ شارع سعد زغلول .
مصر الجديدة : ١٠ شارع عباس .
بورسعيد : ١٤ شارع صفية زغلول .
طنطا : ١١ شارع لاهية (ميدان الساعة)

لفات صبة

اختزال . آلة كاتبة
محاسبة . اختزال آلى
تحضير لكافة الامتحانات
مكتب لأعمال الترجمة



غرفة الاستقبال في منزل ريفي



المكتبة العامرة بالمؤلفات



مدخل المنزل

المنزل الريفي

والبعد عن التكلف • وقد توفرت فيها كل وسائل الراحة والتسلية • ويحرص الناس هناك على تصميم الغرف بحيث تكون متسعة وحسنة الإضاءة والتهوية • ولما كان الريف خاليا من كل وسائل التسلية خاصة في المساء فقد اهتم أصحاب تلك المنازل اهتماما بالغاً بمكتباتهم فأفردوا لها غرفة خاصة عنوا بها أشد العناية • ان الريف المصري في حاجة الى اهتمام خاص • واننا نعتقد اعتقاداً جازماً في أنه سيصيبه خير عظيم في هذا العهد • ان ريفنا جميل ولا ينقصه الا أن يهتم به أصحابه • وياحبذا لو فكر كل صاحب أرض في بناء منزل يقيم فيه معظم أيام السنة •

اعتاد أغنيائنا أصحاب الأراضي الزراعية أن يعيشوا في المدن وألا يذهبوا الى الريف الا لتحصيل المحاصيل التي بيعت لحسابهم • اما اليوم وقد تغير الحال فاننا نعتقد أن أصحاب الأراضي سيهتمون بما تبقى لهم اهتماما خاصا • وقد نشرنا لهم على هاتين الصفحتين بعض النماذج لما يجب أن تكون عليه المنازل الريفية بحيث تحبب لأصحابها ترك المدينة والسكنى في الريف • ويهتم الأوروبيون والأمريكيون اهتماما كبيرا بالمنازل الريفية ويتفننون في بنائها وتأثيثها • ويغلب على تلك المنازل البساطة

بنت النيل قصص...



عايدة عبد الحميد أبو هيف

.. وهذا نوع خاص من النماذج التي نقدمها ،
نوع طبعه وطابعه «العلم» في أكثر من مجال وميدان ..
مجموعة شهادات ، ولغات ، وكفاءات عدة :
ليسانيه في القانون بدرجة جيد ، دبلوم في القانون
الخاص بدرجة جيد ، دبلوم في الاقتصاد بامتياز
- وترتيبها الثاني - أعدت رسالة للدكتوراه في
الاقتصاد . ثم هي طالبة للعلوم السياسية بالمراسلة
في معاهد فرنسا .

وتجيد عايدة أبو هيف ٤ لغات : الفرنسية عن
حذق ، والانجليزية عن دراية ، والالمانية .. فضلا عن
العربية . ولا غرو في هذا كله فقد أوتيت عايدة حب
العلم في طفولتها من أبيها العالم القانوني المغفور له
الاستاذ العبيد عبد الحميد أبو هيف .
وفي المجتمع تجدها عضوا في اتحاد الجامعات
وجمعية أصدقاء الشعب ، وجماعة حقوق الطفولة ..
وقد انضمت الى حزب بنت النيل .. ولكن نشاطها
دائما في صمت وبعد عن الاضواء !

عرضت على عايدة أبو هيف كثير من الوظائف
والاعمال .. ولكنها رفضتها جميعا لأنها لم تدخل
الجامعة ولم تجهد نفسها في الحصول على الدرجات
العلمية لعمل ما أو وظيفة .. أو حتى للمحاماة ،
ولكن لمبدأ « العلم للعلم » .. !

وفضلا عن ميلها الى الموسيقى الكلاسيك ، فان
هوايتها الاولى الرسم بالزيت وبالفحم . والذي يرى
لوحات عايدة أبو هيف فتاة العلم والقانون ، فلا بد
أن ينسبها الى الضالعين في الفن الحديث !

ولنا أن ندهش اذ أنها تضم الى جوار مجموعة
الشهادات .. شهادات أخرى في التفصيل .. هذا
بخلاف ما لا نعلمه من فنون الطهي والتدبير المنزلي !!
ولكن .. لي نقد صريح لعايدة أبو هيف .. هو
أنها ينقصها أن تمارس نوعا من الرياضة البدنية .. ؟؟

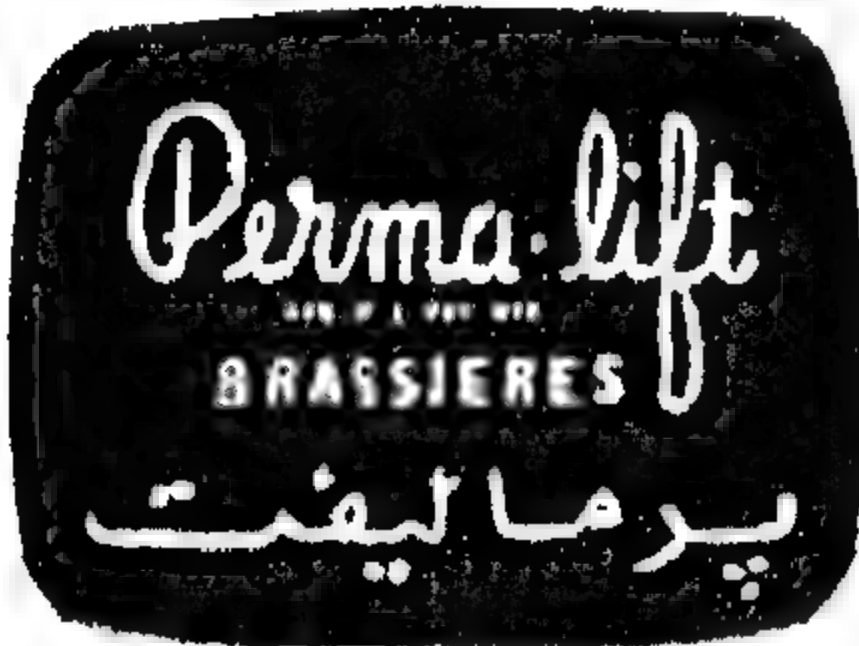
س . و

تجاسى في قوامك..



باستعمال
المعجزة الأمريكية
سوتيان

پرما ليفت



تشكيله رائعة
تناسب
كل الأذواق



تباع في جميع المحلات الكبرى

للجملة : شركة الجابري

العراق : اه شارع ابراهيم باشا ٤١١٥٩ - ٥٠٤١٨
الكويت : ١٥١ شارع سيزوسترين ٢٧٦٨١

صديري صوف لزوجهك

الظهر غرزتين و غرزة غرزة كل دورين . وعلى ارتفاع ٦٧ سم اسلتي مرة واحدة الكم الثاني مثل الكم الاول .
قلاية الجيب : اشتغلي قلابتين متماثلتين بآبرة رقم ٢٥ والصوف الزاهي . ركبي ٥٢ غرزة . اشتغلي غرزة الجرسية بالعدل ٦ سم . انقضي يعد ذلك من كل جانب غرزة واحدة كل دورين « خمس مرات » . ارفعي من كل جهة ال ٤٢ غرزة الباقية ، ٣٠ غرزة على الورب المنقوص والليزيير دروافيل للجرسية . اعملي على ال ١٠٢ غرزة دورا بالمقلوب على العدل ثم ٧ أدوار حربية للأورليه . لا تسلتي . ادخلي الصوف في هذه الغرزة بآبرة خاصة واحتفظي عند (البقية ص ٦٦)

المواد اللازمة : ٧٠٠ جرام صوف ٤ فتلات أزرق غامق ، ١٠٠ جرام صوف أربع فتلات بيج . آبرة رقم ٣ وآبرة رقم ٢٥

المقاسات : الارتفاع الكلي ٧٧ سم . تريكو الصدر ١٢٤ ، عرض الظهر ٥٤ سم ، الكتف ١٧ سم ، طول الاكمام ٦٧ سم
الغرز المستعملة : غرزة الاستك ٢ ، ٢ و غرزة الجرسية . الخطوط الرأسية للايكوسيه من الجاكار المطرز . أي أنه على الارتفاع كله يشتغل غرزة جرسية واحدة مع تغطيتها بغرز مقذوفة على الجانبين . ويمكن تنفيذ هذا العمل أيضا بغرزة السلسلة .

التنفيذ :

الظهر : ابدئي بتركيب ١٢٤ غرزة بخيط الصوف الزاهي اشتغلي غرزة الاستك ٢ ، ٢ طوال أربعة سنتيمترات . اشتغلي غرزة الجرسية ١٨ دورا ثم خذي وضع الخطوط الأفقية التالية : (دوران جرسية من الصوف الفاتح ، ٢٠ دور من الصوف الزاهي) خلال الشغل كله . اشتغلي بالعدل الى ٤٨ سم من أسفل . اسلتي لحردة الاكمام كل دورين غرزتين وخمس مرات غرزة واحدة ثم قللي من كل جهة غرزة واحدة كل أربعة أدوار الى أن يتبقى ٤٥ سم عسرض على الآبرة . استمري بالعدل . وعلى ارتفاع ٧٣ سم من أسفل اسلتي لكل كتف ١٧ سم من الغرز على أربع مرات . أما الغرز الباقية في الوسط فتسلت مرة واحدة .

الامام : ركبي ١١٢ غرزة من الصوف الزاهي (٢٠ غرزة من هذه الغرز معدة للفتحة) . اشتغلي غرزة الاستك ٢ ، ٢ أربعة سنتيمترات . اشتغلي غرزة الجرسية مع توزيع ٦ زيادات خلال الدور الاول على ٩٢ غرزة . الخطوط الأفقية فاتحة كخطوط الظهر . جهة الفتحة ، دروا فيل الى ارتفاع ٥٣ سم من أسفل . جهة الخياطة ، انقضي غرزة كل خمسة سنتيمترات (ثمانى مرات) . وعلى ٤٨ سم من أسفل هذه الجهة اسلتي لحردة الكم كل دورين : ٤ غرز و غرزتين ثم غرزة غرزة الى أن يتبقى ٢١ سم عرض (عدا الفتحة) . استمري بالعدل . وفي أثناء هذا الشغل على ارتفاع ١٦ سم من أسفل و ١٨ سم من خياطة اسلتي للجيب : ٣٨ غرزة أتركي الشغل في الانتظار من ناحيتي الغرز المسلوقة . وعلى آبرة ثالثة ركبي ٣٨ غرزة من الصوف الزاهي . اشتغلي غرزة الجرسية ١١ سم ضعي هذه الغرز مكان الغرز المسلوقة واشتغلي من جديدة على العرض كله .

وعلى ارتفاع ٥٣ سم من أسفل وعلى حافة الفتحة انقضي غرزة كل ثمانية أدوار (٩ مرات) . وهذا النقص عمل مع الغرزتين الاوليين اللتين على الحافة . وعند الانتهاء منه اسلتي ٩ غرز من المدخل مرة واحدة واستمري بالعدل الى نقطة الكتف . وعلى ارتفاع ٧٤ سم من أسفل اسلتي هذه على أربع مرات . القسم الثاني من الامام مثل الاول .

الكم : ركبي ٨٦ غرزة من الصوف الزاهي . غرزة الاستك غرزتين غرزتين ٦ سم . اشتغلي غرزة الجرسية المخططة أفقيا كما فعلت في الجاكيت . زودي من كل جانب غرزة واحدة كل ٥ سم . وعلى ارتفاع ٥٠ سم من أسفل اسلتي من الامام ٦ غرز و غرزتين و غرزة غرزة كل دورين وناحية



A black and white photograph of the Bank of Egypt building in Cairo. The building is a large, multi-story structure with a prominent sign in Arabic script 'بنك مصر' (Bank of Egypt) above the entrance. The building has a classical architectural style with arched windows and a central entrance. The foreground is dark and out of focus, showing some foliage.

المترن
العشرين



تمارين رياضية للساقين



يشكو عدد كبير من سيداتنا من أن سيقانهم بديئة •
وتصلنا يوميا عدة خطابات تطلب صاحباتها أن ندلهن على
الطريقة التي يكتسبن بها سيقانا جميلة لا تشوبها شائبة •
ان هناك أسبابا كثيرة تفسد جمال الساق منها اكتناز
اللحم وسوء انتظام دورة الدم خلال الاطراف • ويمكن علاج
هذين الحالتين عند الطبيب الباطني أو في أحد معاهد
التجميل •

وقد تعود بدانة الساقين الى قلة ممارسة الالعاب
الرياضية • وها نحن أولاء نعرض على هاتين الصفتين
بعض التمرينات الرياضية الخاصة بتجميل الساقين •

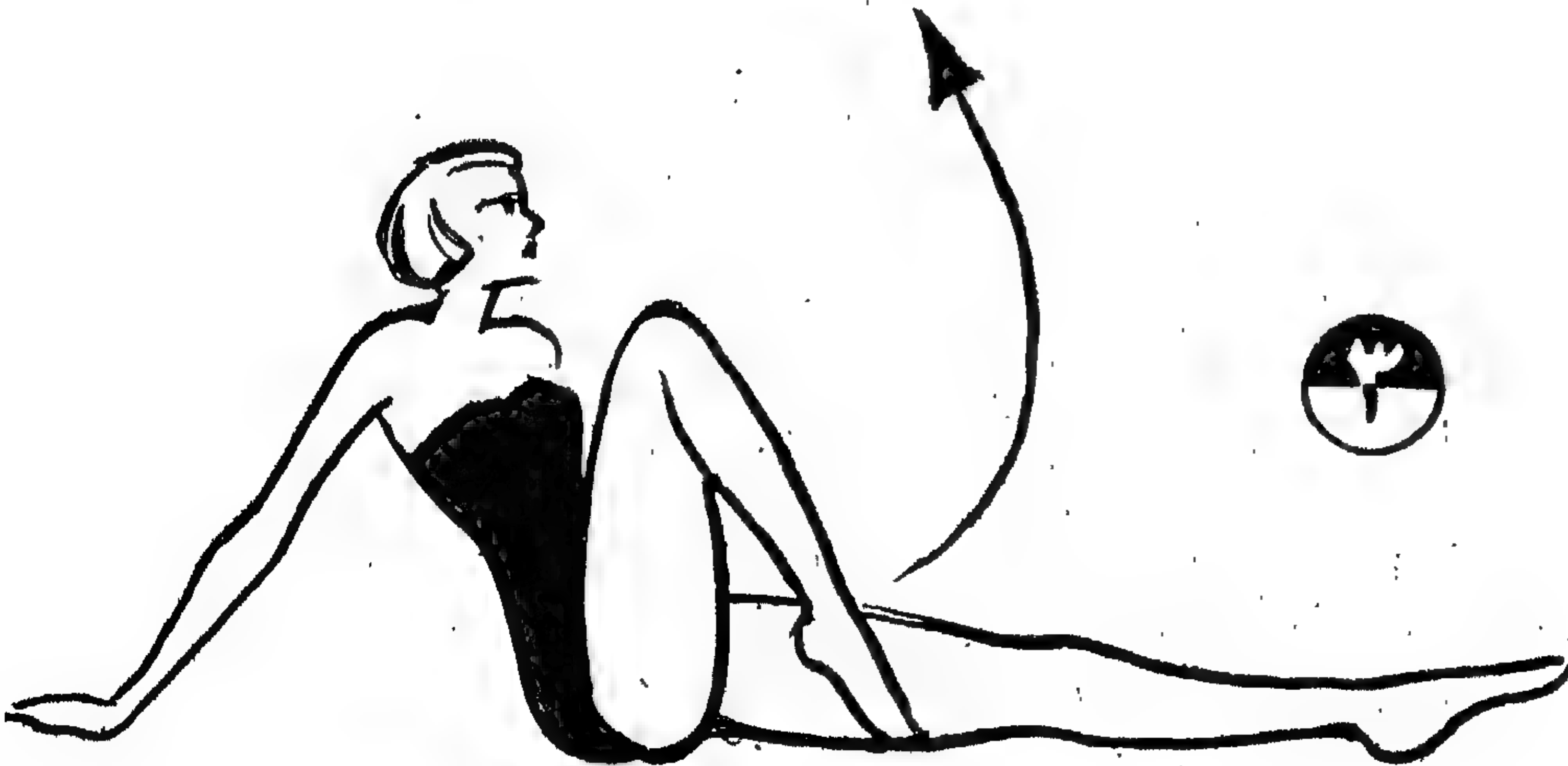
لاسفل الساقين

قفى أمام حائط واسندى
اليه يديك اليمنى • أما الذراع
الآخرى فاتركيها تتدلى على
امتداد الجسم • أمددى
الساق اليسرى مع شدتها
دون ثني الركبة مع توجيهه
مشط القدم نحو الارض •
اجعلي القدم ترسم دائرة
دون تحريك الساق •
ولترسم الساق هذه الحركة
الدائرية حول أسفل الساق
عشر مرات (شكل ١)
كررى التمرين بالساق
الآخرى • وفي هذه الحالة
تسند اليديك اليسرى الى الحائط
واسفل الساق اليمنى هو
الذي يقوم بالحركة •



بطن الساق

اجلسي على الارض
واستندى الى ذراعيك بعد
قذفهما الى الخلف • ضعي
راحتي اليدين على الارض مع
مد الساقين « شكل ٢ » •
هات الركبة اليمنى على
الصدر (شكل ٣) ثم
اقذفى الساق اعلى ما يمكن
كما لو كنت تقذفين كرة بها
وفي أثناء تأدية هذا التمرين
يجب أن تظل ممدودة مع مد
المشط الى الامام • كررى
الحركة عشر مرات مع تبديل
الساقين •



السفر عبر الأطلنطي في غير الموسم



بوفز لفاية
١٠٢

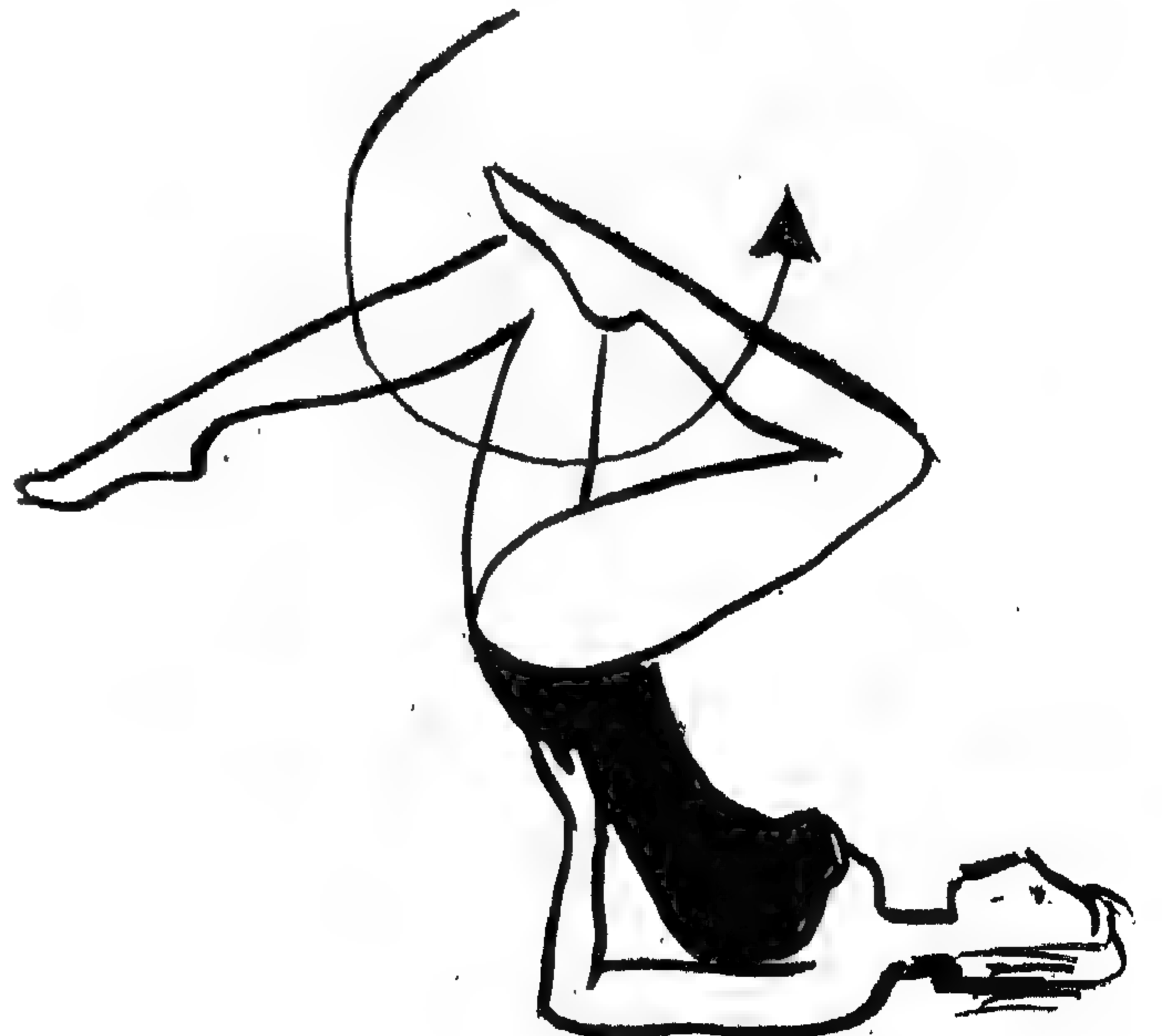
تتمنحك B.O.A.C. من أول
توفمبر إلى ٣١ مارس
تحقيقاً كبيراً في أيجور
السفر عبر الأطلنطي
برحلات «موتارك» «ستراكوكرور»
الفخمة ورحلات «مايفلون»
الاقتصادية . وتستطيع
أنت قسافر إلى لندن
على طائرات «كومت»
دون زيادة في الأيجور
إجتر متدماً ..

الطريق البرية B.O.A.C. تمنحك كل المنايا
سافر ببطايرت B.O.A.C.

لحجز الاماكن
اتصلوا : اشرع البستان ، تليفون : ٢٥٢٥٦ / ٢٥٢٥٠ ، الاسكندرية ١٥ ميدان
سعد زغلول ، ت ٢٢٨٧٧ / ٢٨٨٨١ ، أو باحدى وكالات السياحة الأخرى .
١٠٦٧

عضل الفخذين

استلقي على ظهرك مع
وضع المرفقين على الأرض
واليدين على الخصر لاسناد
الكتفين . ينبغي أن تمس
الرأس والكتفان والذراعان
الى المرفقين الأرض . أما
الرسغان والقدمان فترفع الى
أعلى بينما تقوم اليدين
بمساعدتك على الاحتفاظ بهذا
الوضع (شكل ٤) قومي
الآن بتأدية حركة تبديل
بسايقك كما لو كنت راكبة
دراجة (شكل ٥) .





للمهكت صبي

- ٤ - ضعى نصف مقدار القلقاس المحمر فى الطاجن أو الصينية ثم ضعى فوقه اللحم العصاج ثم باقى القلقاس .
- ٥ - اقدحى ملعقتين من السمن فى حلة صغيرة ثم أضيفى اليها الطماطم المصفاة وتترك على النار حتى تتسبك جيدا ثم أضيفى اليها مقدارا من الماء حتى تحصلى على صلصة (دمة) متوسطة السمك .
- ٦ - صبى صلصة الطماطم السابقة فوق القلقاس ويوضع الطاجن أو الصينية داخل فرن هادى جدا حتى يتشرب القلقاس من الطماطم ويتم نضج القلقاس .
- ٧ - يقدم ساخنا كما هو فى الطاجن أو الصينية .

شكشوكة السمك

المقادير :

- | | |
|---------------------|--------------------------|
| ١ - أقة سمك بياض أو | ٤ ملاعق كبيرة زيت |
| شيلان | ٤ بيضات |
| ١ رطل طماطم | ملح وفلفل وبهار |
| نصف رطل بصل | قليل من المقدونس المفروم |

الطريقة :

- ١ - نظفى السمك واغسله جيدا بالطريقة المعتادة ثم يسلق فى ماء مغلى مضافا اليه قليل جدا من الخل الابيض أو الليمون ويترك على نار هادئة جدا لمدة بسيطة حتى ينضج السمك تماما .
 - ٢ - ترفع السمكة من الماء وينزع الجلد ثم تخلص من الشوك تماما ويقطع اللحم الى قطع مناسبة .
 - ٣ - يفرم البصل ويحمر قليلا فى الزيت المقدوح حتى يصفر لونه فقط فيضاف الفلفل والبهار .
 - ٤ - اغسل الطماطم وقطعها قطعاً صغيرة ثم تضاف الى البصلة السابقة ويقرب الجميع فوق النار الهادئة حتى تتسبك الطماطم وقرب النضج يضاف المقدونس المفروم ثم ترفع من على النار وتترك حتى تهدأ قليلا .
 - ٥ - اضربى البيض جيدا ويضاف الى الخليط السابق مع التقليب السريع ثم اضبطى الطعم .
 - ٦ - أضيفى قطع السمك الصغيرة الى الخليط السابق وارفعى الجميع فوق نار هادئة لمدة ٧ دقائق أو حتى ينضج البيض .
 - ٧ - عند التقديم يغرف السمك فى طبق صينى مسطح ويزخرف بالمقدونس أو الجرجير وحلقات الليمون .
- ملحوظة : يمكنك وضع شكشوكة السمك السابقة فى صينية مدهونة بالزيت وتوضع داخل الفرن الهادى لمدة بسيطة جدا وتقدم فى الصينية كما هى .

صحن اليوم

العدس الاسمر (أبو جبة)
سلطة طماطم
فاكهة

العدس الاسمر

المقادير :

- | | |
|---------------------|-----------------------|
| ربع قدح عدس أبو جبة | ١ طماطم كبيرة |
| ١ بصلة كبيرة | ٢ ملعقتان كبيرتان سمن |
| | ملح وفلفل وتوابل |

الطريقة :

- ١ - قشرى البصلة وأفرمها ثم تحمر فى السمن المقدوح حتى يصفر لونها ثم أضيفى اليها الطماطم المصفاة والفلفل والبهار ويترك الجميع على النار لمدة خمس دقائق .
- ٢ - يندقى العدس جيدا ويغسل ثم أضيفيه على البصلة السابقة ويقرب الجميع على النار الهادئة مع التقليب من حين لآخر حتى تتسبك الطماطم ويتشرب العدس جميع الطماطم .
- ٣ - أضيفى الماء الكافى لتغطية العدس ثم أضيفى الملح وغطى الاناء ويترك على النار الهادئة حتى ينضج العدس ويتسبك تماما مع اضافة قليل من الماء كلما احتاج الامر .
- ٤ - عند التقديم يغرف فى أطباق عميقة ويقدم للاكل ساخنا .

طاجن القلقاس بالفرن

المقادير :

- | | |
|---------------------|------------------|
| ٢ رطلان من القلقاس | سمن للتحمير |
| ١ رطل لحم بتلو صغير | ١ رطل طماطم |
| مفروم | ملح وفلفل وبهار |
| ١ بصلة مفرومة | قليل من المقدونس |

الطريقة :

- ١ - قشرى القلقاس وقطعها الى قطع أشبه بفصوص البرتقال ثم انقعه فى الماء واغسله جيدا بالطريقة المعتادة حتى ينظف .
- ٢ - يحمر القلقاس فى السمن .
- ٣ - اعملى عصاجا باللحم وذلك بتحمير البصل المفروم فى قليل من السمن حتى يصفر لونه ثم أضيفى اليه اللحم المفروم والفلفل والتوابل ويقرب الجميع على النار الهادئة حتى يتم تحمير البصل وتنضج اللحم وقرب مرحلة النضج أضيفى المقدونس المفروم وكذلك يمكنك اضافة قليل من البندق والصنوبر اذا رغبت فى ذلك .

شركة مصر للغزل والنسيج

مصنّاعها بالمحلة الكبرى

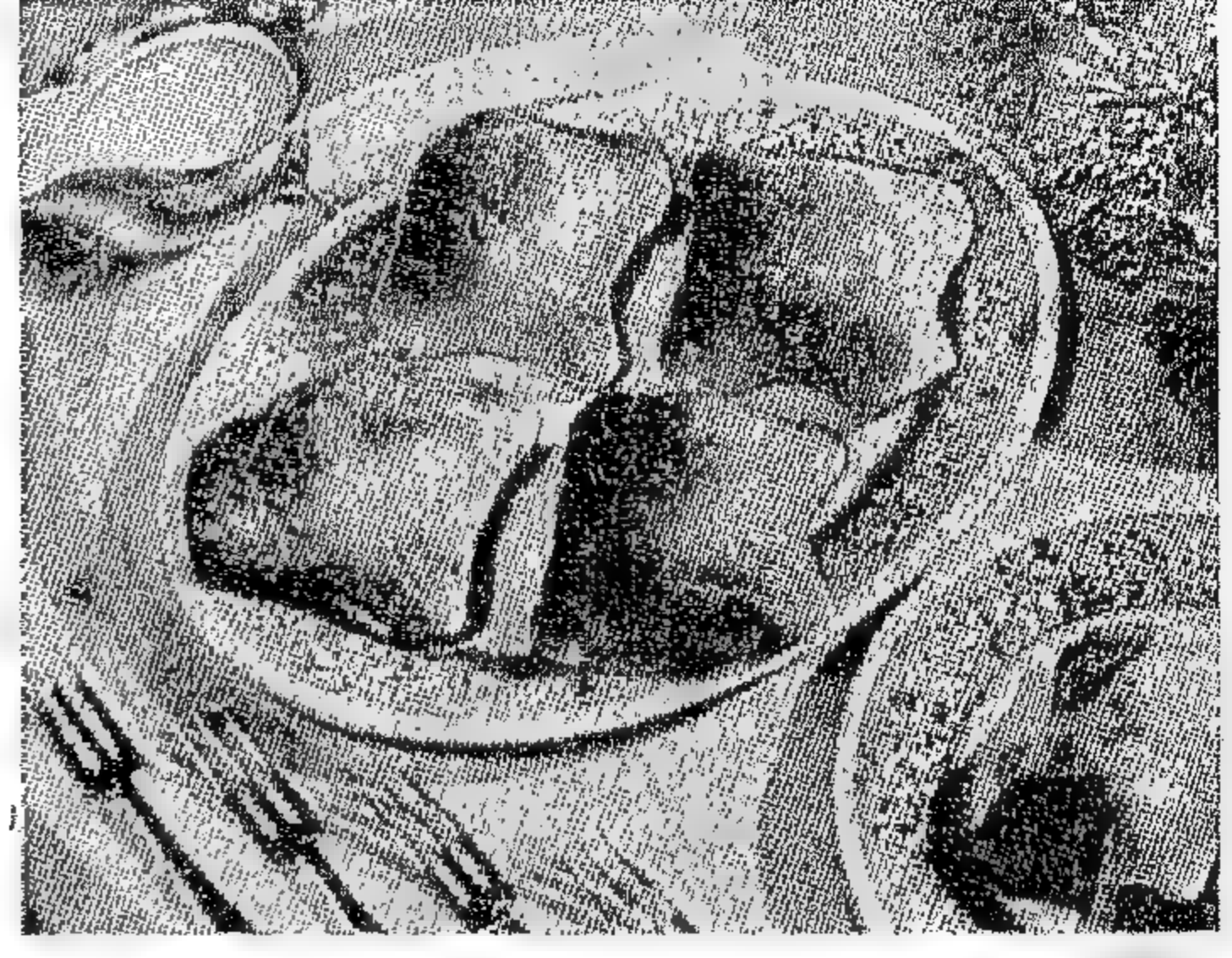
تنسج

جميع أصناف المنسوجات
للستات والرجال
بها تشكيلة كبيرة من
الرسومات الحديثة
ذات الألوان الثابتة

فامات
دابولانات
مطبوعات صمى ويطالى



توجد في جميع المحلات التجارية



طعامك في يناير

الخميس ٨ يناير
صينييه بطاطس باللحم
فى الفرن ، مسكرونة
مسلوقة ، سلطة خضار ،
فاكهة

الجمعة ٩ يناير
شكشوكة السمك ، أرز
صيادية ، سلطة خضار ،
فاكهة

السبت ١٠ يناير
بازلاء خضراء مكمورة
بدون لحم ، أرز مفلفل ،
مخلل ، فاكهة

الأحد ١١ يناير
طاجن القلقاس فى الفرن ،
مكرونة اسباجتى ، سلطة
خضار ، فاكهة

الاثنين ١٢ يناير
طعميه ، سلطة طماطم ،
فاكهة

الثلاثاء ١٣ يناير
لحم بالدمعة ، خبازة ،
أرز مفلفل ، مخلل ،
فاكهة

الأربعاء ١٤ يناير
كوسة مكمورة ، أرز مفلفل
مخلل ، فاكهة

الخميس ١٥ يناير
لوبيا جافة بالسلق ، أرز
مفلفل ، سلطة طماطم ،
بنجر

الخميس أول يناير
بازلاء مكمورة ، أرز مفلفل
سلطة طماطم ، فاكهة

الجمعة ٢ يناير
كرنب محشو ، لحم
بالدمعة ، سلطة زبادى ،
فاكهة

السبت ٣ يناير
سبانخ مكمورة ، أرز
مخلل ، فاكهة

الأحد ٤ يناير
مفلفل ، سلطة خضار
فاكهة

الاثنين ٥ يناير
حساء العدس ، عدس
مطبوخ ، أرز مفلفل ،
مخلل ، فاكهة

الثلاثاء ٦ يناير
لحم بالدمعة ، قلقاس
بالخضرة ، أرز مفلفل ،
مخلل ، فاكهة

الأربعاء ٧ يناير
مسقعة قرنبيط ، بدون
لحم ، أرز مفلفل ، سلطة
خس ، فاكهة

فطائر بالسبانخ

المقادير :

٢ ملعقتان كبيرتان سمن
نصف أقة دقيق
١ رطل سبانخ
من ٤ - ٥ بيضات
قليل جدا من الماء
٢ ملعقتان كبيرتان مبشور
جبنه رومى
ملح وفلفل

الطريقة :

١ - اغسلي السبانخ ثم جففيه جيدا وأخرطيه رفيعا جدا
بالسكين أشبه بالفرم ثم يتبل بالملح والفلفل والبهار
وأضيفى اليه الجبن الرومى المبشورة ويقلب الجميع ويضبط
الطعم .

٢ - انخلي الدقيق ومعه ذرة صغيرة جدا من الملح فى
سلطانية عميقة .

٣ - اقدحى السمن جيدا وصبيه فوق الدقيق ويفرك فيه
كما فى الكعك مع اضافة قليل جدا من الماء حوالى ملعقة أو
اثنين .

٤ - اضربى البيض جيدا ثم يضاف الى الدقيق وتعجن به
عجنا جيدا حتى تحصلى على عجينة ملساء يابسة سهلة الفرد
الى سمك رفيع .

٥ - افردى العجينة فوق لوح مرشوش بالدقيق الى
سمك حوالى نصف سم ثم قطعها بالسكين الى مربعات حجمها
مناسب أو قطعها بقواطع مستديرة على حسب رغبتك .

٦ - تحشى كل قطعة بوضع جزء من السبانخ المفروم فى
وسطها وندى أحرف العجينة بقليل من الماء ثم اطويها الى نصفين
وفى وسطها السبانخ واضغطيها بخفة حول الاطراف حتى تلتصق
تماما ويمكنك زخرفة الاطراف بالضغط أو تركها كما هى
حسب رغبتك .

٧ - حمري الفطائر فى السمن المقدوح على نار هادئة حتى
يحمز ثم تنزع الفطائر من السمن وتوضع فى طبق فوق
ورق شفاف لامتصاص السمن الزائد .

٨ - عند التقديم ترص الفطائر فى الاطباق كما هو موضح
بالرسم ويجمل بالمقدونس ويقدم للاكل ساخنا .

ملحوظة : يمكنك استبدال السبانخ بلحم عصاج ، أو
بالمكسرات المخلوطة بجزء من سكر السنترفيش ومسحوق
القرفة وملعقة صغيرة من ماء الورد . وعند التقديم يرش
بسطح الفطائر بالسكر البودرة وتقدم كصنف حلو على
المائدة .

مأثمة المنزل

في حاجة الى تنظيم

نحن لا نعنى العناية الحقة بوضع سياسة ثابتة ، نهجها في الناحية المالية .. فالزوج يتفق من جانب ، والزوجة تتفق من جانب .. ومن هنا لا نعرف كيف نحصر مصروفاتنا على وجه يناسب مواردنا .. وفي استطاعة الزوجة لو نظمت شئونها ان تعد لوئين من الطعام ، أو ثلاثة ، بنفس النفقات التي تنفقها في الوجبة الواحدة .. وان تعد ثوبين ، أو ثلاثة ، بنفس النفقات التي يتكلفها الثوب الواحد

ولو أننا رسمنا لانفسنا سياسة مالية ثابتة لتفادينا الازمات التي تعرضنا لها تلك الفوضى !..

ثم نحن في بيوتنا لا نعنى بتنظيم أوقانتنا .. حتى أننا نرى أبناء الأسرة الواحدة ، في بعض البيوت ، قلما تجمعهم مائدة واحدة ، الا نادرا .. فكل فرد من أفرادها يتناول طعامه في أوقات متفرقة

أما أن يقضى الوالد ساعات فراغه في النوادي والمقاهي .. وتقضى الأم ساعات فراغها في الزيارات الطويلة للمديقات ، والجارات ، وجارات الصديقات .. ويقضى الأبناء ساعات فراغهم هباء حتى يغلبهم النوم .. فهذا هو التفكك الذي نشكوه .. والذي لا يحقق الغاية التي نرمى اليها ، إذ يحرم الأبناء من تلك الاجتماعات التي يدير دفتها الأب والأم ، والتي تعتبر حلقة هامة من حلقات التربية البيئية ، لان من واجبا أن نكثر من الحديث الى الأطفال لزيادة معلوماتهم بالثقافة العامة ، وتنشع نشاطهم المدرسي ، لان المدرسة لا تستطيع ان تقوم بمهمة التربية والتوجيه وحدها .. دون معونة البيت !..

والنظام دعامة التربية ، فلا بد أن نعلم أبناءنا النظام ، ونعودهم عليه منذ صغرهم .. فهذا المشجب الخاص به ، مفروض عليه أن يحفظ عليه ملبسه عند خلعه في دقة وعناية .. وهذا المدرج المخصص لحفظ ملبسه ، وهذا المكتب المعد لكتبه وأدواته ، يجب أن يكون دائما منظما .. وبهذا ينشأ الطفل محبا للنظام ، حريصا على اتباع قواعده ، في كل عمل يؤديه ..

وبعد ، ان اهمالنا النظام في بيوتنا يكلفنا الكثير .. ولو أننا استطعنا ان ندعم حياتنا على أسس منظمة لحققنا للأسرة أسباب السعادة ، ولأسيما ونحن نعيش اليوم في عهد شعاره « الاتحاد ، والنظام ، والعمل » ..

فاجعلوا النظام على رأس برامج التربية .. لانه يحتل دائما المكان الاول ! ...

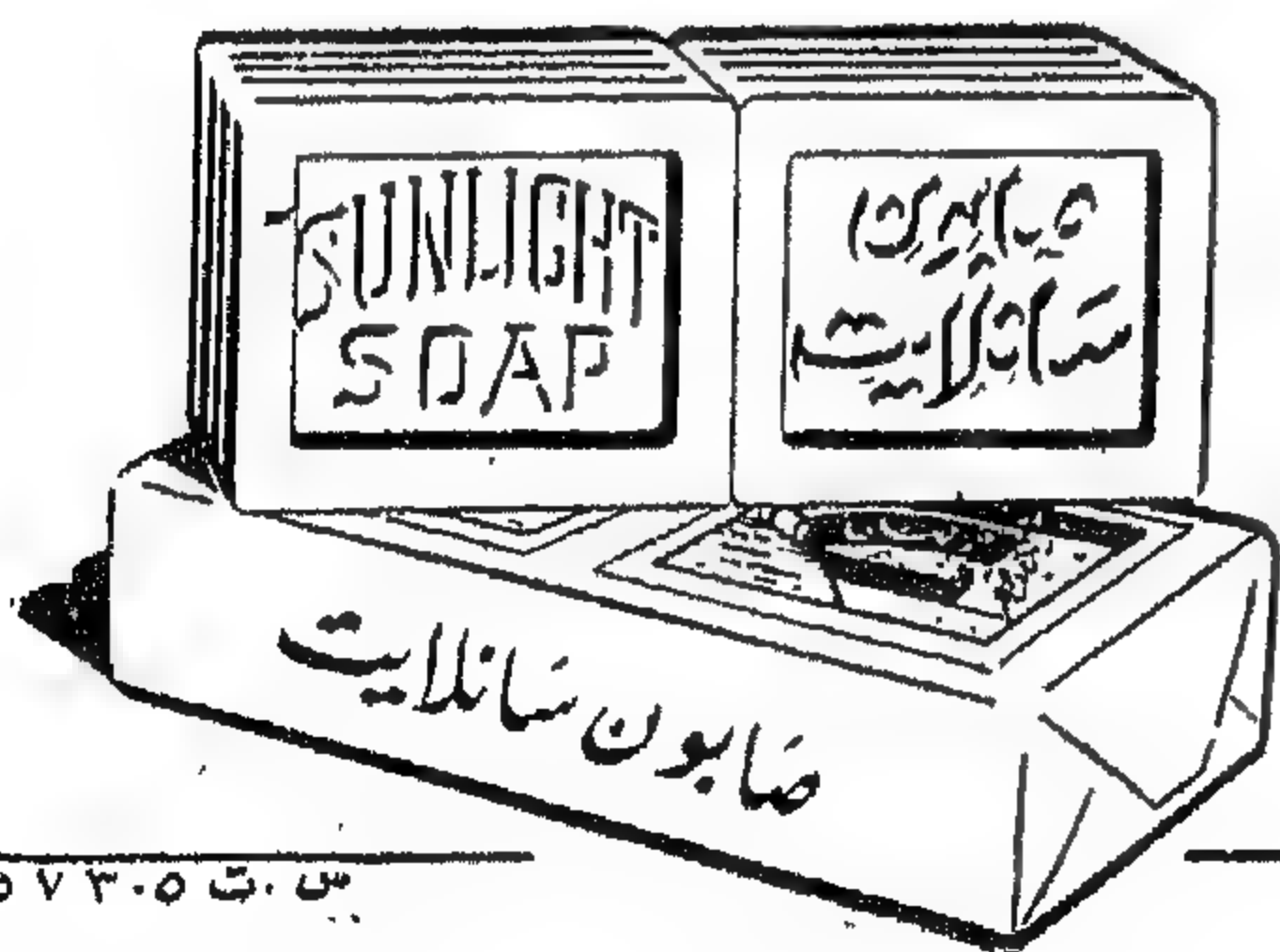
عيسى متولى

سانلايت

الصابون المفضل لدى جميع أفراد العائلة



حقائق قمتصان زوجك وجميع ملابسك المنزلية ستبدو ناصعة البياض ونظيفة إذا غسلت ولومرة واحدة في رضة صابون سانلايت السخية الوافرة ... إن صابون سانلايت المصنوع من أجود أنواع الزيوت وأنفاتها يحفظ الملابس ويطيل من عمرها.



☆ إن الأطفال يفضلون سانلايت لغسل وجوههم . لأن رضوته وافرة ورائحتها ذكية

سانلايت

ذو الصابونية الوافرة

C.S. 14.1197-50

حذار أن يفوتك قطار الرحمة

نكفير

وحين وصلت السيارة بلدة
زحله هبط السفر وقال حماد
وهو يعاون كوثر على النزول:
أو .. ما أبدع الرحلة ..
واستوت كوثر واقفة
كالزنبقة الريانة وقالت:
والان استودعك الله
ياسيد حماد .

قال الفتى في لهفة:
- كيف والى أين ؟
قالت باسمه:
- ان خالتي تصطاف هنا .
قال حماد بحماسة:
- خالتك ؟ لا لا لا ..
بل تعالى نمضى أولا الى وادي
العرايس نتناول طعام الغداء
ونصيب بعض الراحة .
قالت كوثر:

- لا لا ياسيد حماد شكرا
لاريجيتك ولتترك هذا لوقت
آخر .
قال الفتى:

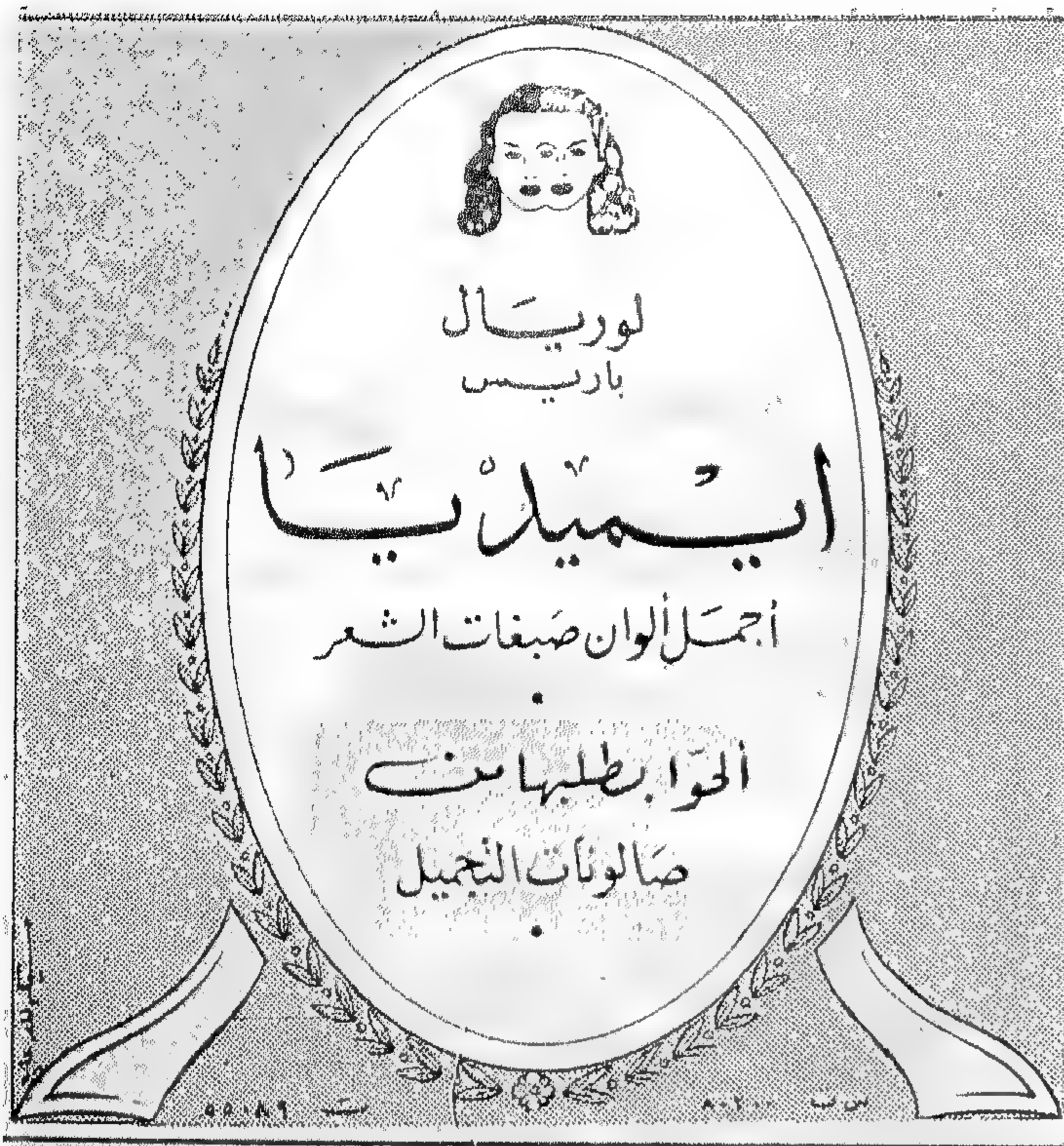
- خير وقت هو الان ،
انها فرصة بديعة واتقنا
بها الاقدار مصادفه وعلى غير
اتفاق فلا يليق أن ندعها تفلت
منا . وحاولت كوثر أن
تعتذر . لكن حماد أصر وهو

انصرف عن صاحب السيارة
وهتف بلهفة واضحة : كوثر
كوثر .. أنت هنا ؟ الى أين
أنت ذاهبة ؟ . وقالت كوثر
حماد أهلا بالسيد حماد .
قال الفتى: مرحبا بك يا كوثر
ألى بيروت ؟ فقال صاحب
السيارة : بل الى زحلة ..
قال الفتى : جميل أنا أيضا
ذاهب الى زحلة ما أجمل
المصادفات السعيدة أليديك
اجازة طويلة . قالت كوثر:
نعم خمسة عشر يوما بعيدا
عن جحيم العمل . قال حماد:
هذه فعلا اجازة طيبة . ثم
ما لبث أن اتخذ مكانه الى
جوارها ، وبدأت السيارة
سيرها وعرجت على اليمين
فى طريق زحلة تاركة طريق
بيروت فى سرعة مجنونة بين
وادي البقاع الخصيب ذى
الرؤى الربيعية البديعة ..

الحرام بين البلدين ثم توقفت
ثانية أمام الحواجز اللبنانية
وأقبل رجال الشرطة اللبنانية
يفحصون جوازات السفر ..
تماما كما صنع أصحابهم
السوريون . ثم انطلقت
السيارة بعد ذلك فى أرض
لبنان فى مناخ صيفى بديع
الاعتدال ، وعالم آخر
ينبسط حولها مخضرا زاهيا
وقمم الجبل تتوجها الخضرة
البديعة والاشجار المتناثرة
حتى اذا وصلت السيارة الى
بلدة شتورة توقفت لينزل
أحد الركابين ، ولتتزوّد
بالبنزين ، وأقبل نحو
السيارة شاب فى ميعه
الصبا ، يرفل فى ثياب
أنيقة ويخطر فى خطى وثيدة ،
وسأل صاحب السيارة: الى
أين يا حبيب ؟ لكنه لم يكـد
يرى الانسة كوثر حتى

حينما انطلقت السيارة
من قلب مدينة دمشق رقص
قلب الانسه كوثر فرحا ،
وتألق وجهها بالنور ، انها
فى سبيلها الى لبنان لتمضى
عطلة سعيدة فى مصايفه
الجميلة البديعة ، المليئة
بالمصطافين القادمين من
أصقاع البلاد العربية ،
والمليئة بكل ألوان الترفية
والسلوى والمرح .. انها
ستقضى عطلة ممتعة من غير
شك .
وحين مرت السيارة
أمام الجامعة السورية
ومشفى الجامعة غاضت
ابتسامتها قليلا انها فى هذا
المشفى تحس آلام العمل
ورهبه وقسوته ، انها لتفر
من هذا العمل القاسى فى هذه
العطلة لتخفف آثار ما تلقاه
من قسوة .. لكن سرعة
السيارة ولفحات النسيم
الندية أنسيها هذا الخاطر
وابتعدنا بها عنه سريعا ،
فراحت تستعيد أحلامها
وتمتع نظرها بهذه الرؤى
البديعة عن يمين وشمال .
حيث الجبال والمرتفعات
والوهاد والمنخفضات على
جانبي الطريق الممهّد، حقا لقد
اخترقت هذا الطريق
الدولى بين بلادها سوريا
وبين لبنان الشقيق كثيرا ،
ورأت كل هذا الجمال، لكنها
فى كل مرة تجس بروعة
الجمال كأنها تراه لأول مرة
وحين أشرفت السيارة على
الحدود وبدأت الحواجز
الخشبية تفصل بين القطرين
الشقيقين أخذت تهذى من
سرعتها الفائقة حتى اذا
صارت أمام الحواجز الخشبية
توقفت تماما وأقبل عليها
رجال الدرك السوريون
يبحثون جوازات السفر ،
وتحسست كوثر تذكرة
الهوية الخاصة بها وهالها أن
يكون دخول لبنان أو الخروج
منه يحتاج لهذه الإجراءات
الرسمية فى حين أنه لا فارق
البتة بين سوريا ولبنان من
كل الوجوه .. وتابعت
السيارة سيرها فى الشقة





يعبدني .. ان حبه لي يفوق محبتي له ، لقد صارحني ونحن في وادي العرايس بأنه ظل يحلم بالحديث معي طوال أيام صباه ويفوعته وشبابه ، وان أسعد أيام حياته كلها هو يوم لقائنا الاول هناك ، لا .. لا انزعى ياوفية هذا الخاطر من رأسك .

وقالت الخادم : - أرجو أن يكون صادقا ، لكنني أرجو ألا يكون مخادعا شأن فتیان العصر الذين يغترون بالفتيات الطيبات . قالت كوثر :

- اني واثقة من حبه .. وكان حماسها شديدا ، فلم تر الخادم بدام الصمت بعد أن قدمت ما قدمت من نصيح ..

لكن الهواجس والشكوك بدأت تغشى نفس الفتاة وتعكر سعادتها .. انها لتتصل بصاحبها في الهاتف ، فلا تحسن منه اللفظة الحلوة التي عودها اياها .. ثم انها لتلقاه فلا تكاد تحسن منه ذلك الود وتلك اللقاءات الجميلة الحارة .. ثم .. ثم انه ليتهرب باللهول .. نعم (البقية ص ٦٦)

كوثر شديدة الايمان بفتاها وبرجولته وبصدقها ، لا تكاد تراجع في أمر أوتتشكك في قول منه كانت كلها بكل ما تملك من روح وقلب ونفس تفنى فيه ، وتدوب في ارادته ، وتتعلق بأهدابه وكانت لا تنى تتصل به في أوقات عملها بالهاتف ، تستمع الى نبرات صوته الحبيب وتستعين بها في مواجهة متاعب العمل .. حتى لكانت محل نقد صواحبه وزميلاتها وشاع أمرها .. وعرفت أخبار غرامها وكانت هي لا ترى في هذا الشيوع وذلك الذيوع ما يضير .. بل انها كانت به فخورة تياهة .. وعاشت كوثر على تلك الاحلام تنتظر السعادة الكبرى بزواجها من حماد ..

وجاءتها خادمها الامينة يوما بادية الحزن وسألتها كوثر عن سبب حزنها .. وتكلمت الخادم فقالت وهي مشرقة بالدمع :

- ان حماد يعشق غيرك ياسيديتي ! وضحكت كوثر وقالت : - بلهاء أنت ياوفية انك لا تعرفين حماد .. انه يكاد

أكاذيبها المحفوظة . وأصرت كوثر لتترين طالعتها . وأقبلت العرافة وراحت تنظر في كف الفتاة . ثم قالت :

- أنت في بدايه طريق .. قلبك رقيق .. احذري البريق وضج صوت حماد بالضحك وامتدت يده نحوها ببعض النقود وقال لها : خذي يادجالة وتسوكلي . وتتابع دقات خفيفه في قلب كوثر ما لبث ضحك حماد أن بددها ..

أمضت الانسة كوثر عطلتها كاملة مع الفتى المفراح المراح لا في زحله وحدها وانما تنقلت معه الى بيروت والى قرى الجبال الشهيرة بمباهجها وسهراتها ومبازلها .. وفي بيروت ذهبا الى مدينة الملاهي هناك على شاطئ البحر ، وراعتها كثيرا وفزعها تفريعا لعبة الموت . هذه اللعبة الخطرة لكنها مع ارتياحها وفزعها منها كانت كثيرة الاهتمام بها والدخول اليها ومشاهدة لاعبيها هذا الذي يتحدى الموت ولا يكاد يحس خطره وهو يجري بموتوسيكله على الجدران .. كانت كوثر تحس حبا لهذه اللعبة الخطيرة لا يقل عن خوفها منها وفزعها . ترى ما سر ذلك .. ما سر حبها الغامض لهذه اللعبة الخطيرة .. هذا أمر كان يحيرها ويضايقها في يقظتها ومنامها .. ماهو هذا السر ؟ أكانت ترجو أن تكون لاعبة مثل لاعبيها الجريء ؟ أم انها كانت تحس بعقلها الباطن أنها تلعب لعبة أقسى منها من يوم أن صاحبت هذا الفتى واستجابت لرغباته وسأيرته وعاقرت معه الشراب وقاسمته كل اللذائذ والمتع ، واجتثت معه كل ما يمكن جنيه من متع ولذائذ ! ..

وحين عادا الى دمشق ، بعد الرحلة المائعة ، لم تفتقر الصلة ولم تهز ، وكان العهد وثيقا بين الحبيبين وكانت

فتى أسر ذو نظرة نفاذة ، وكان اصراره مبعثه أيضا أنه يعلم ميلها اليه منذ ما كانا صبيين في حي المهاجرين بمدينة دمشق ..

وذهبا الى وادي العرايس وجلسا في مجاليه على ضفاف البردوني جلسة ساحرة فاتنة وتناولوا طعاما شهيا متعدد الالوان ، وشاهدا الوادي الجميل يعج بجموع المصطافين تختال في مشيات فخورة كالطواويس ، فيها المصريات الرشيقات يرسلن الدعابات والضحكات المرحات وهؤلاء أزواجهن عاكفون على الشراب ومغازلة الماجنات من رائدات الوادي ، وأولئك شباب الحجاز والبحرين والكويت والعراق يغدقون الذهب الذي جمعه من البترول ويتبارون في الانفاق ثم هاتيك القابعات أمام الموائد يرسلن شواظا من نار من عيونهن النفاثة التي تبرز من تحت العباءات السوداء انهن العراقيات .. كانت الجلسة بديعة والجو عبقا والخدم يروحون ويجيئون في هذه الزحمة فرحين بما آتيهم من هؤلاء المتدفقين المتبارين في الانفاق ، وأقبل فتى يحمل قيثارة واستأذنها في أن يعزف لهما بعض الألحان المناسبة لهذه الجلسة البديعة وقبل أن يأذنا له كان قد اتخذ مقعده الى جوارهما وراح يداعب أوتار قيثارته العجوز ويرفع عقيرته بالغناء . ورأى حماد أن يتخلص منه برفق فقدم اليه قدحا من الشراب وناول به بعض الطعام ودس في يمينه نصف ليرة مما صرفه فعلا عن الغناء وألهجه بالشناء . وما ان مضى هذا الفنان المتجول حتى انتصب أمامهما شبح آخر لكنه لسيدة تقول :

- عرافه من الجبل تشوف الاثر وتبين الخسر .. وتلهفت كوثر لتعرف ما يخبيء لها القدر ، لكن حماد صرفها في عنف ساخرا من

ستوديو مصر يقدم أدفع مأساة عاطفية موسيقية !

لحن الخلود

بطولة

فريد الأطرش فاتن حمامة



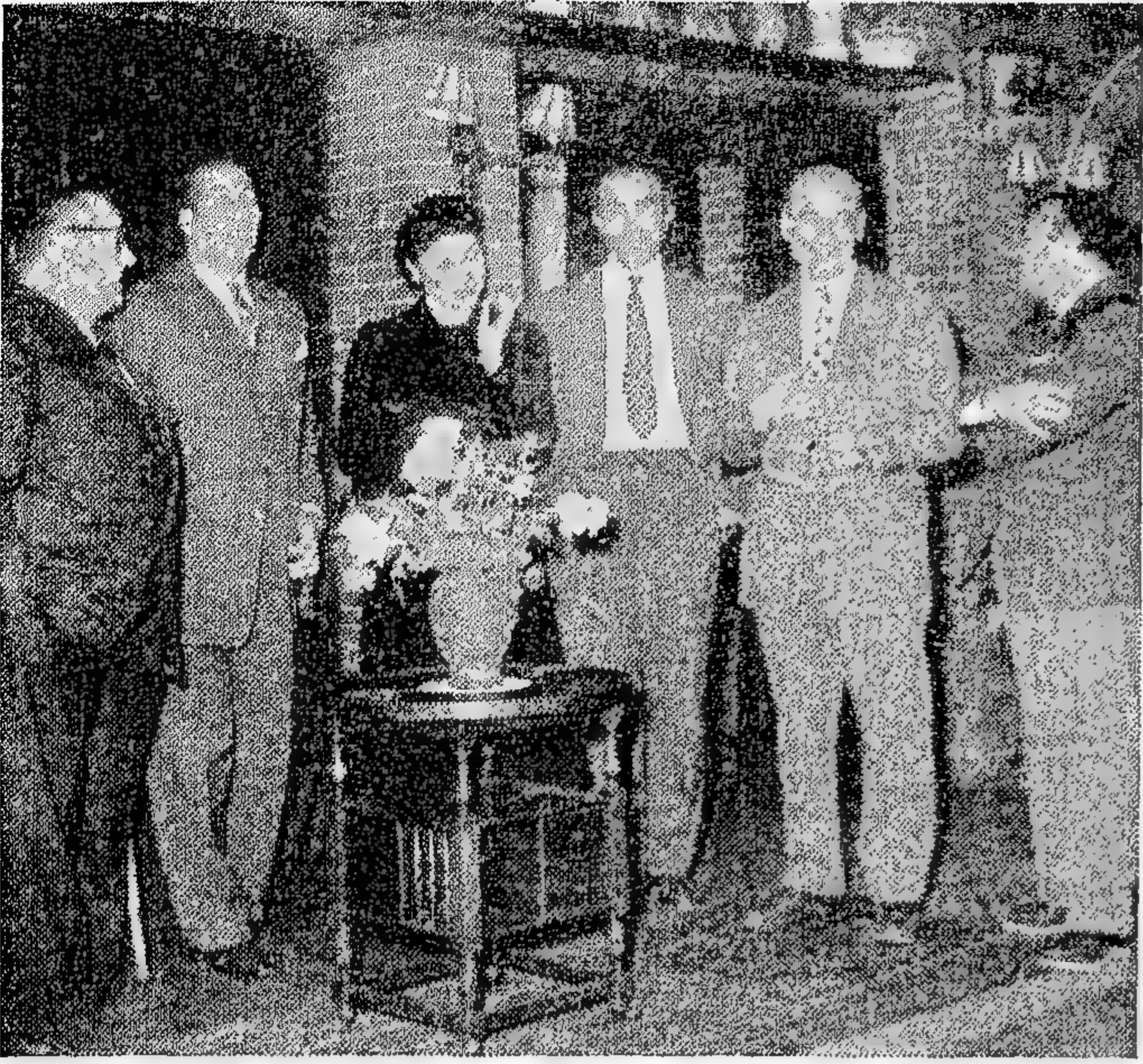
ما جده
مع نعمة الدنيا
مدحجة يسرى

إخراج
بركات
توزيع ستوديو مصر

حاليا
يسجل انتصاه الرائع



سينما ستوديو مصر بالقاهرة



بعض حضرات اعضاء هيئة التحكيم لمباريات فرق التمثيل بين مختلف كليات جامعة القاهرة على كاس الاستاذ يوسف وهبى لموسم ١٩٥٢-١٩٥٣ ويرى في وسط الصورة الدكتورة درية شفيق والى يمينها الاساتذة صالح جودت وعثمان أباطه والى يسارها الاساتذة كمال الملاح ومحمود المايحى ويوسف فهمى السكرتير العام للجنة المسرح الجامعى

المسرح الجامعى

الفن الجميل ويجيدون أداءه على حسب أصوله ٠٠٠ ومن جمهور المشاهدين الذين ينظرون الى فن التمثيل لا كتسلية يقضون فيها شيئا من وقت فراغهم فقط ، لكن كعلم من العلوم له أصوله وله أسسه يعالجون مشاهداتهم له على هذه الاسس والاصول ٠

وان استمرار هذا النشاط الفنى المحمود فى الجامعة ليشر بنهضة مسرحية جديدة واهداء المجتمع المصرى جمهورا يستشعر الفن الرفيع باخساسه الفنى السليم ٠



أتاحت لجنة المسرح الجامعى بجامعة فؤاد فرصة طيبة لظهور عناصر فنية جديدة بين طلاب الكليات استطاعت أن تدرك أصول الفن الجميل ٠

وقد بعثت حركة مباريات التمثيل فى السنين التى مضت فى نفوس طلاب الجامعة كامن الوعى الفنى السليم، اذ كان يبدو تتبعهم وحماسهم لمباريات مختلف فرق الكليات واضحا كما كانت تبدو ملاحظاتهم ونقاداتهم مشوبة بالروح الفنية الصحيحة الامر الذى يستطيع معه القائمون على أمر المسرح المصرى والمهتمون بشئونه أن يطمئنوا الى مستقبله فقد خطت اللجنة خطوات عملية فى سبيل خلق جيل من المثقفين الذين يتعلقون بهذا



قطار الفن

فكر المسئولون في أن تقوم ثلاثة قطارات، أولها من الاسكندرية والثانية من بورسعيد والآخر من الصعيد في هذا الأسبوع قادمة إلى القاهرة، يحمل كل قطار منها مجموعة من كواكب الفن المصريين لجميع التبرعات لاعانة اللاجئين العرب .

وقد رؤى أن يكون في كل قطار من هذه القطارات بعض النجوم اللمعة كالسائفة : يوسف وهبي وعبد الوهاب وأم كلثوم وليلى مراد وفاتن حمامة وشادية وأنور وجدي وحسين صدقي وغيرهم من أبطال الصنفوف الأولى في ميدان الفنون .

ولا جدال في أن الفكرة جميلة ونبيلة ، ولكنها تقتضى تنظيماً حسناً قبل القيام بها حتى تتم في نظام وتأتى بثمرتها المرجوة . فقد عهدنا الجمهور يلاحق هؤلاء الفنانين حين يراهم في الشوارع اذ يدفعه الفضول الى أن يضايقهم مضايقات لا تحتمل ، الامر الذى يلزم معه أن يؤخذ الاحتياط الكافى بمعرفة البوليس حتى يتم المشروع بما يرجى له من نجاح ونظام ودونق جميل .



الموسم العربى بالابواب انتهت الفترة الاولى من الموسم العربى المسرحى بدار الابواب . وفى الوقت الذى نحى فيه أبطال فرقتى المسرح الحديث والفرقة المصرية في هذه المناسبة ، يلزمنا أن نقرر أسفين أن هذه الفترة لم تكن فترة موفقة بحال من الاحوال .

ولم يكن مرجع عدم التوفيق هو التقصير من الممثلين أو اعمالهم ، ولكن مرجع هذا كما نعتقد هو عدم اختيار المسرحيات التى توافق ميول الجمهور وتتمشى مع طبيعته ، فقد كان المسئولون في الفرق ينظرون عند اختيار المسرحيات الى ما يرضى ذوقهم هم لا الى ما يرضى ذوق الجمهور ، ولم

يكونوا يبحثون عما يتفق مع مشارب جمهور المشاهدين عندنا ، وكان هذا هو الخطأ الاساسى الذى أدى الى عدم توفيق هذه الفترة من فترات الموسم المسرحى .

ونحب بهذه المناسبة أن نعيد الحديث فيما تحدثنا فيه من قبل ، وهو أن جمهور كل بلد من البلاد يتذوق من الفنون غير ما يتذوقه جمهور بلد آخر ، فالكوميديا التى تفرق الانجليز فى الضحك مثلاً لا تقابل عندنا الا بالفنور، والمناظر أو العبارات التى تبكى المشاهدين الفرنسيين قد تثير عندنا نحن شيئاً من الضحك ! المسألة مسألة مذاق ، ومسألة بيئة اجتماعية



أم كلثوم

تفريدة الدهر ، تحيل الكلمات خلوداً باقياً على الزمن ، تملك القلوب والعقول كالوحي حين تملك الاسماع .. عندما تأخذ طيبتها الأسرة .. حاذر من «النكتة» اللاذعة !

ومناخية ، وليس كل ما يصلح هناك يصلح هنا ، وليس كل ما يرضى الآخرين يلزم أن يرضينا . هل يتلافى المسئولون هذا الخطأ مستقبلاً فلا يكتفون بأن ينقلوا اليها أشياء من الغرب لا تتفق مع ذوقنا ورغباتنا ؟



الافلام القصيرة

كان ستديو مصر ينتج منذ سنوات عدداً من الافلام القصيرة كدعاية لبعض شركات بنك مصر ، وكانت هذه الافلام القصيرة تصاغ في قالب جميل جذاب يشجع على المشاهدة ويصلح لونا ثقافياً ممتازاً من ألوان الثقافة السينمائية .

ونحن الان في مجال التفكير فى الدعاية الصحيحة لبلادنا فى الخارج ، وتعريف المصريين هنا أيضاً بما يجب أن يعرفوه عن بلادهم ، فلماذا لا نغير هذه الافلام القصيرة ما تستحقه من عناية ، فننتج أفلاماً قصيرة فى النواحي الاجتماعية والعلمية والثقافية عندنا كالافلام التى تنتجها الشركات الاجنبية لتعريفنا ببلادها ؟

قد يكون المنتجون معذورين فى أن مثل هذه الافلام ليست أفلاماً تجارية لأنها غير مجلبة للربح ، ولكن ما عذر الحكومة فى عدم مساعدة شركات الانتاج المصرية على القيام بهذا العمل الوطنى ؟

ان تشجيع شركات الانتاج المصرية على القيام بمثل هذا العمل خدمة كبرى تقدمها الحكومة نحو البلاد ونحو تقدم الفن السينمائى . يوسف فهمى



نجمة المسرح



وجدوها تقوم بدورها في فيلم « عش الغرام » خير قيام... ولكن مما زاد عجبهم أنها قامت بدور كوميدى رائع في فيلم « القرداتي » لدرجة أن جميع من شاهدوه قد استغرقوا في الضحك اذ أنها كانت تقوم فيه بدور طفلة في سن الحادية عشرة... وكان من الطريف أن بعض أصدقائها أرسلوا لها هدية بمناسبة عرض الفيلم وكانت الهدية عبارة عن... بزازة

ان هذا الاسم هو الذى يطلقونه الان في هوليوود على النجمة السينمائية مارلين مونرو، والسبب في هذه التسمية هو أنها استطاعت أن تضرب الرقم القياسى في تمثيل الادوار المختلفة في وقت واحد... فقامت بتمثيل دور درامى في فيلم «جنون امرأة» لدرجة أن الجميع قد شهدوا لها بالبراعة في تمثيل الادوار الدرامية... ولكن سرعان ما تحير هؤلاء حين



تزوج مصر الآن الدكتور بايو ، وذلك لكي تقدم نصائحها للسيدات المصريات في طريقة استعمال هذه المستحضرات... وهى في الصورة تقوم بعمل الماكياج لحدى عميلات معهد التجميل العلمى

الهدايا المفيدة للاعياد

آلة كهربائية لاصطاف الشعر

آلة كهربائية لاصطاف الشعر

AC. GILBERT

جهاز كهربائى لتفصيل الشعر

جهاز كهربائى لتفصيل الشعر

من اشهر شركات أمريكا للأدوية المنزلية
الوكلاء المميزون بالقاهرة والصعيد

سيد اخوان وشركاهم

المبنى ٣٣ شارع مصر النيل محطة سوارو مصر القاهرة طوك ٤٦٠١٨ - ٧٧٦٣٧

حديث السينما

يستعيد الفيلم المصرى مكانته ويقوى على منافسة الافلام الاجنبية . ان جمهورنا يمتاز بوطنيته وهو لن يقبل أن يتخلى مطلقا عن انتاجه المصرى وفنانيه المصريين المخلصين المجدين .

بدأت اتصالات بشركة سينمائية عالمية لتكوين شركة سينمائية ضخمة من هذه الشركة العالمية وبعض كبار المنتجين المصريين لانتاج أفلام فى مصر . ولم تظهر بعد نتيجة هذه الاتصالات ، ولن تعرف النتيجة قبل عودة أحد مديري هذه الشركة الى أمريكا بعد زيارته القصيرة لمصر والذي نعرفه ونؤكد ان مدير هذه الشركة الامريكية لم يحضر الى مصر من أجل هذا الموضوع ولكن المصريين الذين قابلوه انتهزوا فرصة وجوده فى مصر وخاطبوه فى هذا المشروع الضخم فقام على الاثر بزيارة ستوديو مصر لتكوين فكرة عن مدى استعداد أستوديوهاتنا المصرية .

واعتقد أن تنفيذ هذا المشروع الضخم سيكون نقطة التحول فى تاريخ الفيلم المصرى ولكنه مع ذلك لا يخلو من بعض العيوب التى أرجو أن تكون موضع دراسة المصريين المسئولين الراغبين فى تنفيذه . ويؤسفنى انى لا أستطيع ان أكشف هنا عن هذه العيوب لاسباب لا محل لذكرها أيضا وحسبى انى قمت بواجبى ولفت اليها نظر المصريين الساعين لاتمام هذا المشروع . والله أسأل أن يوفقنا جميعا لما فيه الخير لهذا الوطن العزيز ، مترسمين خطى زعيمنا القائد العظيم محمد نجيب .

محمد عبد القادر المازنى

لست أريد أن أحكم اليوم على الافلام المصرية التى بدأت تعرض فى هذا الموسم فانى أؤثر الانتظار وترقب الانتاج الجديد الذى بدأ فى هذا العهد الجديد بيد ان هناك ظاهرة خطيرة وهى أن الجمهور استقبل جميع الافلام المصرية الجديدة التى عرضت فى الاسابيع الماضية استقبالا فاترا . وان دل هذا على شيء فانما يدل على أن الجمهور قد أصابه الملل من الانتاج القديم وفقد الثقة فى المنتجين المصريين على تقديم انتاج جيد .

ويحتم على الانصاف ان أذكر ان الجمهور المصرى قد وقف دائما بجانب الفيلم المصرى ولم يتخل عنه قط ، ولا شك ان هذا الجمهور مستعد دائما لنصرة الفيلم المصرى ، والاقبال عليه بنفس الحماسة التى عرفها الفيلم المصرى من قبل وليس هذا الفتور الذى نلاحظه اليوم فى الاقبال على الانتاج المصرى الا نتيجة لتلك الافلام الهزيلة التى ظهرت فى المواسم الماضية ، أضف الى ذلك ان الناس اليوم يعانون ظمأ ، فهم لذلك يتخيرون بدقة الافلام التى يشاهدونها وبجانب هذا وذاك فان منافسة الفيلم الاجنبى تزداد خطورة يوما بعد يوم ، وهى تجذب لوجودتها الجماهير على اختلاف ألوانها .

لهذه العوامل وغيرها يقف الفيلم المصرى اليوم فى مهب الريح ولست أشك فى ان الانتاج الجديد الذى بدأ فى عهد التحرير والنهضة سيكون انتاجا مشرفا وكفيلا باستعادة الجمهور الذى فقده الفيلم المصرى واكتساب ثقته من جديد ولكننا نحتاج الى أن نبذل كل القوى لكى

أفلامك طين



مأساة خالدة
بقلم الكاتب الأشهر محمد مصطفى سامى

المضحى

عبد الامام

بطولة

ليلى فوزى . محسن سرطان

فريد شوقي . شريف ماهر

صبري رياض . سمير فوزى

حاليا بسينما الكروسان بالقاهرة

وسينما قنريال بالاسكندرية



بريد النيل



سيدة مشتركة بينت النيل :

تقول اختصاصية المساج بمعهد السيدات الرياضى أن السمنة عموما يلزمها ثلاثة أشياء : نظام معين للاكل وتمارين رياضية دائمة وتديليك لبعض المواضع . . . ولما كان الطبيب قد حرم عليك القيام بمجهود عضلى كبير فليس أقل من اتباع نظام معين فى الاكل بشرط ألايؤدى ذلك الى اضعاف صحتك والاكثر أهمية فى حالتك هذه هو المساج فلا بد من تديليك هذه المواضع من جسمك عدة مرات بنظام يتفق مع طبيعة جسمك . السمنة .

ميرفت :

١ - المساج هو عملية تديليك لاجزاء الجسم المختلفة وهو مفيد جدا وخاصة فى مساعدة العضلات على النمو فى وضعها الصحيح مما يفيد الانسان كثيرا . . . وفى بعض الحالات تستخدم بعض المستحضرات الطبية فى عملية المساج لتغذية هذه العضلات وتقويتها . . . أما مساج الوجه فهو يساعد على ظهوره طبيعيا وتغذية البشرة وازالة سمنة الوجنت .

٢ - أما بخصوص حمامات البخار فقد سبق أن أشرنا عدة مرات الى أنها تفيد كثيرا فى حالات الروماتيزم والضعف القليل فى الاعصاب وهى مفيدة جدا فى فصل الشتاء حتى لو لم يكن الانسان مصابا بشئ وخاصة وأنها رخيصة ويوجد منها فى معهد السيدات الرياضى .

م . فؤاد :

اعرضى نفسك على اختصاصى فى الغدد وآخر فى الاعصاب فعندهم دواء حالتك .

تنشيط الدورة الدموية يمكن أن يتم بالقيام بتمارين رياضية يومية وإذا تعسر عليك ذلك فيمكنك أن تأخذى حمامات مائية كهربية مثل الموجودة فى معهد السيدات وهى تساعد كثيرا على تنشيط الدورة الدموية وخاصة فى فصل الشتاء .

بنت الرياضة

تجيب على هذا البريد حائزة على الدبلوم العالى من مصر والتخصص فى المساج من الخارج والمشرقة على معهد السيدات الرياضى ٢٦ شارع حسن باشا صبرى بالزمالك

ن . ١٠ - سمير :

التمارين التى ذكرتها غير مناسبة أبدا لمثل حالتك ولكن يلزمك تمارين عيفة لتقوية الجزء العلوى من جسمك . أما تمارين الجزء السفلى فتكفى التمارين العادية التى تقومين بها الان . أرسلنى عنوانك كاملا لمعهد السيدات الرياضى فترسل لك اختصاصية المعهد التمارين المناسبة .

المشتركة ع :

تقول اختصاصية معهد السيدات أن ازدياد سمنة الجزء من الحصر الى أسفل ناتج عن قلة تحريك أو قيامك بأى نشاط وهذا الجزء يحتاج الى مساج دون شك وقد أحضر المعهد جهازا للتديليك الكهربى يقوم بالتديليك من تلقاء نفسه وهو خاص بتديليك أعلى الفخذين وقد أعطى نتائج جيدة فى حالات كثيرة وهو لن يكلفك كثيرا .

م . ١٠ - بورسعيد :

ان الغذاء الذى تتناولينه لا يفيد أبدا فى الوصول بجسمك الى درجة من الرشاقة بل قد يؤدى الى اضعافك . . . فلا بد قبل كل شئ أن تقلعى عن تناول النشويات والدهون وقللى من ملح الطعام بقدر الامكان ولا تكثرى من شرب الماء مع القيام بتمارين رياضية خفيفة ولا داعى لحضورك الى المعهد لعمل أى مساج .

أخرى تنبعث من المواد المستعملة فى تسير العربات أو المركبات المختلفة وقد يكون ناتجا من حساسية غير طبيعية فى تكوين الاذن الداخلى فان كان ناتجا من الحالة الاولى يصعب العلاج الا بتلافي رائحة البنزين والمواد المشابهة وفى هذه الحالة على الانسة الفاضلة ان تستعمل طرق النقل التى كان يستعملها اجدادنا . اما فى الحالة الثانية فتوجد اقراص خاصة تستعمل قبل ركوب الطائرة أو القطار أو المركب للمسافات الطويلة ، فإذا كانت الانسة ممن يستعمل القطار أو الطائرة أو الباخرة كثيرا فنحن على استعداد لنصحها باستعمال أحدث الادوية لهذا الغرض

بريد الاطباء

انسة هـ. عبد العظيم باوغنده :

يقول الدكتور محسن حلمى اختصاصى الامراض الباطنية انسة لا يحسن استعمال حبوب لانقاص وزن الجسم الا بعد توصية الطبيب الاخصائى لانها قد تسبب اضطرابا فى وظائف الغدد الصماء قد يصعب علاجه . وبخصوص اسئلتك الأخرى سنرد عليك فى العدد القادم ونحن نأسف لعدم الرد فى هذا العدد

انسة هانم من الدقهلية :

يقول الدكتور ابراهيم احمد ابراهيم أن القىء قد يكون ناتجا من رائحة البنزين أو أى روائح

لعبة هدايا

سيكويريل

بمناسبة الاعياد قد افتحنا الجزء الأكبر من الدار الأولى لحدائق القاهرة وتخصصناه لتقسيم الألعاب المشكيلة كعبرة من ألعاب الحدائق

بريد الجراح

يجيب على هذا البريد الدكتور
حسن الحفناوى اخصائى ومدرس
الامراض الجلدية بكلية طب
قصر العيني

نجاح - بمصر الجديدة :

لا بد أن وجهك حساس لبعض
المواد التى تدخل فى تركيب هذه
المساحيق فامتنع عن هذا النوع
بنباتا وجربى أنواعا أخرى على
بشرتك أعلى الركبتين حتى اذا وجدت
نوعا لا يؤثر فى جلدك فاستعمليه .

ف.س - مصر الجديدة :

ارجعنى الى عدد يوليو بخصوص
سقوط الشعر فى مقال الدكتور
الحفناوى ، أما ماء مصر الجديدة فهو
مضر تماما بالشعر ، ولذلك يمكنك
أن تحضرى زجاجات ماء من القاهرة
واغسل شعرك مرة فى الاسبوع .

سعاد احمد - طالبة بالثقافة :

هذه مقاسات مناسبة نوعا ومقبولة
جدا ولكن اذا قمت بأى رجم خاص
واحسست بالتعب فاستعملى مقويات
لجسمك لآتزيد وزنه .

فيفى .ج. - سويلم - السويس :

استعملى مشطا ذا أسنان متسعة
واسعملى حمام زيت قبل تشييط
الشعر فهذا يساعد على نموته . أما
بخصوص الشعر الابيض فاذا كان
فى رأسك قشور فانه يكون ناتجا
عن التهاب دهنى وحينئذ يمكن علاجه
أما اذا لم يكن هناك قشور فلا يمكن
علاجه ولا ننصح بازالته .

شادية سامى - القاهرة :

نصبح بعدم استعمال أى مواد
كيميائية لتخفيف الوزن الا بعد
استشارة طبيب أمراض باطنية
أما بخصوص العجوة والحلاوة والموز
فهى من أهم أسباب زيادة الوزن
وخاصة الاخيرة ، فاقلى عنها بقدر
الامكان .

محنة لبنى النيل - امينه . ع -
شبرا :

قوى بتمرينات رياضية على العقلة
أى التعلق فى أى حاجز أما لتصغير
حجم الصدر فامتنع عن عمل أى
مساج لهما أو لمسهما لمسا غير عادى
ولا تقرئى الروايات المثيرة جنسيا
وأما أنسب وزن لفترة طولها ١٥٠ سم
فهو ٥٠ ك.ج .

آنسة عصام :

اتصلى بمعهد التجميل العلمى ٣٧
شارع عبد الخالق ثروت بالدور الاول
وسيدلوك على ماتريدين .
ملحوظة : كثرت أسئلة القارئات
بخصوص العناية بالبشرة وعلاج
عيوبها ، ولذلك سيكتب الدكتور
حسن الحفناوى مقالا فى عدد الشهر
القادم عن « كيفية العناية بجمال
البشرة » سيقدم فيه آراءه ونصائحه
للقارئات .

بريد المصطلحات

والدة الطفلة نبيلة اسماعيل راشد:
وصلنا التصحيح وسنراعيه عند
فرز الاصوات بعد نشر آخر صور
المسابقة فى العدد القادم
السيدة ن. كيلانى :

ان حرك لا يسقط الا بعد مضي
أجل محدود حدده المشرع بمدة
ثلاث سنوات

القارئة الفلقة :

انى لاعجب لهؤلاء الذين يؤمنون
بالعلم لدرجة انهم يتركوك تذهبين
الى طنطا يوميا وفى نفس الوقت
يحتمون عليك الحجاب . ان
الايشارب يا انسى لن يحسب
الفضيلة فالفضيلة فى النفس وليست
فى الايشارب . لا تقلقى ولا تحزنى
واكتفى بوضع الايشارب على وجهك
فيما بين المنزل والمحطة وبعد ذلك
كونى طبيعية ..

المشركة ه.م.أ. :

ليس من الضرورى مصارحة امك
لانها ستألم قطعا وارجو ان تكتبى
الى باستمرار وان تعبرى المجلة
ومن فيها اخوة لك . واعتقد ان
حالتك غير داعية للياس اطلاقا .
ان المشكلة نفسية لانك تشعرين
بان تكوينك غير منسجم وهذا خطأ
كبير لان كل سيدة لابد وان تكون
ذات جاذبية فى ناحية ما . وعلى
هذا عليك بابرار نواحي جمالك
الأخرى وان تحاولى ان تغطى عيب
تكوينك بالعناية بطريقة ليسك .
ولابد من ان تثقى بنفسك اكثر
واكثر وارجو ان تواصلى مراسلتى
ومصارحتى

حرم الدكتور محمد مبارك بشبين
الكوم :

نحن نرحب بكل موضوع يناسب
المجلة ونحن لا نبخل بالنشر كما
تصورين . وبخصوص المرسى
سننشره فى القريب باذن الله

س.ظ. بنى سويف :

من قال لك هذا يا آنسى
المحترمة ؟ اننى لا أوافقك على
سلوكك ، ولا أرضى لك هذا
الموقف . انك تخدعينه . صارحية
بالحقيقة ان كان لك ضمير حى

شئون المنزل

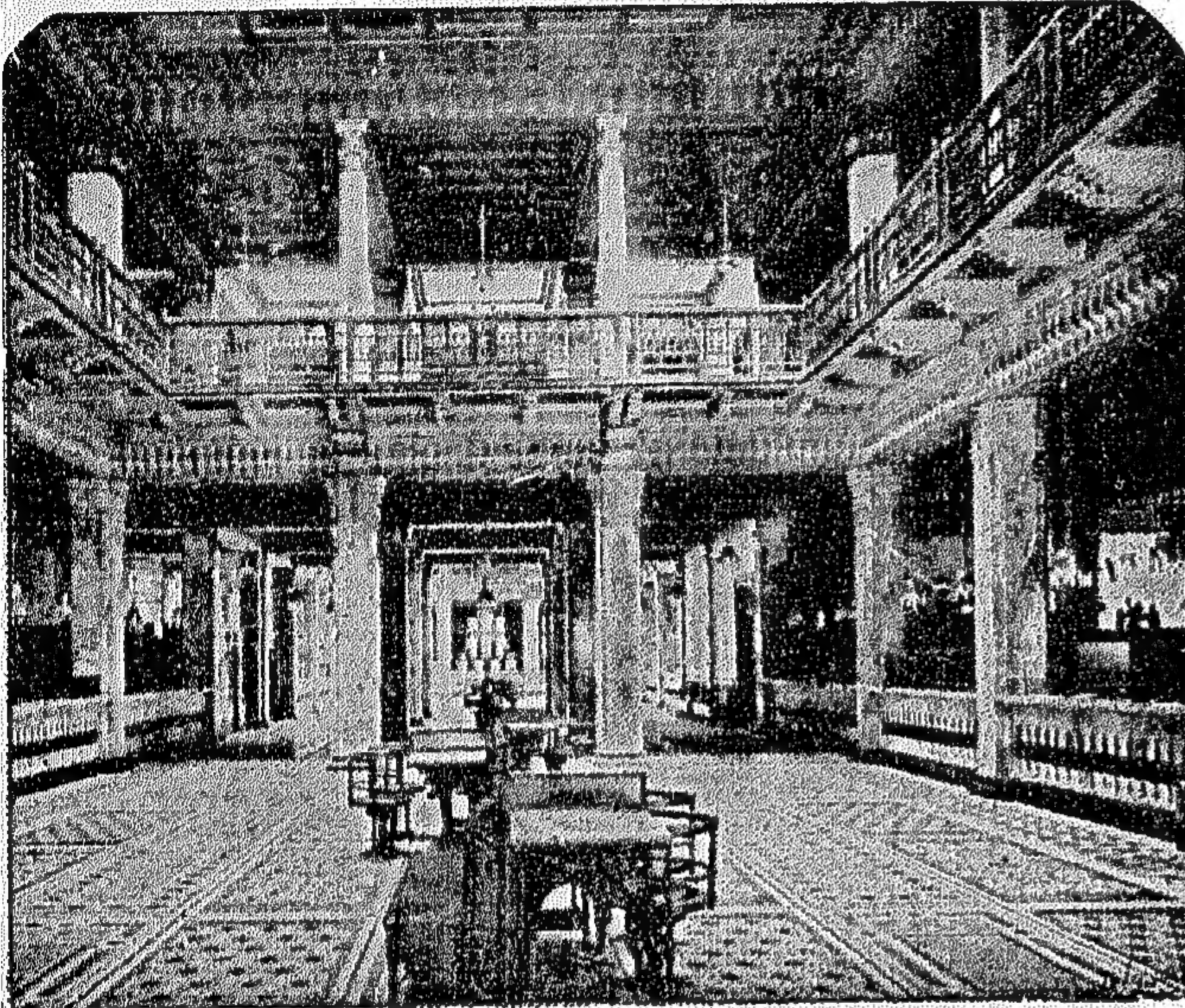
القارئة ناهده ببيروت :
لازالة هذه البقع عرضيها لانا به
ماء نظيف يغلى فالبخار الذى
يتصاعد من الاناء يصلح لازالة
البقع

آنسة هانم من الدقهلية :

طريقة غسل صوف التريكو هى
بالماء الفاتر وذوب الصابون فكررى
هذه العملية مرتين حتى ينظف تماما
واشطفيه بعد ذلك بماء دافى به

الفنان حسين صدقى
تمثال للشفاء الفنان الكبير
الاستاذ حسين صدقى من
المرض الذى ألم به أخيرا
وعاد لمباشرة نشاطه
السينمائى وابتدأ فى انتاج
فيلمه الجديد «الزعيم»

قلسل من السبرتو النقى . واجابة
سؤالك الآخر نرجو أن تطلعى عليها
فى بريد الاطباء .



س.ت. ٢٠٠

بنك مصر
البناء الذى رفعت العزة المصرية
وعامتها فى الاستقلال الاقتصادى
مؤسس شركاتها القومية
منشئ الصناعات الكبرى
يشمل نشاطه كل الأعمال المصرفية
فزوعه بعواصم المديريات ومدنها الكبرى
وكلاؤه ومراسلوه فى كل بلاد الخارج

الطريقة الحديثة
الطريقة القديمة

أحسن وأسرع
آلة لغسل جميع الملابس
فى ١٠ دقائق فقط
تستخدم بدون تيار كهربائى
الوكيل الوحيد بالقطر المصرى :

المغسال
الاملاانى

ميشيل خطار

القاهرة : شارع الجوزى ميدان محمد على الكبير (القبه سابقا) ٥٩٩٦
الكنة ١٧ شارع بكور ناصية شارع سعد زغلول ٥٩

١٨٠

تكفير

(بقية المنشور ص ٥٩)

ينهرب من لقاءها ، فيبعد أن كان ينتظرها ، ويذهب بها الى الربوة والى الغوطة . . . أوه انه ليقتصر لقاءاته . . . انه ينتقصها . . . وكان يلقاها فاترا مشغول البال مرتبطا بأعمال توجب تركها سريعا على خلاف ما عودها . . .

وعرفت الدموع الحارة سبيلها الى خدي كوثر . . . وعرف الكرى مكانه في أجفانها . . . وبدأت تسترجع أقوال خادمها الامينة ولذعها القاسى . . . وألحت عليها الهموم والهواجس وعرف الاضطراب سبيله الى عملها . واشتدت بها كل هذه الالام يوما فتركت عملها وخرجت محتاجة كأنما صوت ينادى أعماقها . . . لكأنما فتاها قد عاد اليها . . . لكأنما هو ينتظرها في المكان الذي كان ينتظرها فيه . . . وخرجت وذهبت الى المكان ولم تجده ومرت بها سيارة خالية فأشارت لسائقها ، فتوقف وركبت وقالت له : خذني الى الربوة . . . وفي الربوة نزلت ونقدت صاحب السيارة أجبره ، وراحت تبحث كالمجنونة . . . ياللهول ! . . . ياللقدر الساخر . . . هذا القدر الذي أوجده أعنى أوجد حماد ، أمامها في بلدة شتورة وهي تحلم بالراحة والسعادة ياللهول . . . هذا القدر بنفسه هو الذي قادها الليلة لثراه أيضا أعنى لثرى حماد وراثته . . . يالللشناعة . . . ولم تقو على ضبط نفسها ولم تقدر على حكم أعصابها . فصرخت من أعماقها . . . نعم صرخت . . . وصرخت بقوة فقد رآته مع كوثر أخرى . . . مع حواء ثانية . . . انها فتاة جميلة مثلها . . . حلوة مثلها بل لعلها غريرة مثلها . . . صرخت فيه :

- أيها المخادع . . . أيها

الذئب . . . أيها النذل . . . دعها لا تصنع بها ما صنعت معي . . .

وراحت في اغماء طويل ! . . . وكان لحماذ حول وطول يمكنانه من الانتقام . . . ووجدت كوثر نفسها ذات يوم منقولة من دمشق العاصمة الى مدينة حلب . . . رباه . . . ماذا صنعت المسكينة ؟ ! . . . وتلقته حلب المدينة النقية الشهباء زائرة صحية لاحدى دور العلم . ثارت كوثر وتمردت على أمر النقل ثم أرغمها الفقر العقور على القبول والخضوع . . . وكان على رأس هذه الدار فى حلب رئيس على النفس رحب الصدر ، واسع الافق ، رقيق القلب ، حسيفا أريبا . . . ورأها حزينة قائمة لا تكاد تستقيم فى عملها ، ولا تكاد تؤديه كما ينبغى . وأقبل عليه وكيله يوما بتقرير عنها - عن كوثر - فيه اقتراح بعقاب شديد ونقلها الى مكان سحيق . ورأى الرئيس أن يعالج أمرها بغير العقاب والقسوة فأرسل يستدعيها ، فما اهتمت ولا حضرت ، ولم يحفظه ذلك ، فسعى اليها بنفسه ، ولقيته هى غاضبة معبسة ، لكنه مازال بها حتى أعادها لهدوئها . . . وظل بها الى أن عرف منها قصتها كاملة ، وكان هو فوق عمله هذا الرسمى ، طبييا للنفوس وآسيا للقلوب . فأخذ نفسه بمراعاتها وتقويمها والرفق بها والحدب عليها . . .

وأخذها الرئيس العطوف يوما الى شيخ له كبير ، تدين كل الناس بسلطانه الروحى ، وتأتمر بأمره ، وتؤمن بصفاء روحه ، وقوة ايمانه ، فيسعى أهلوهما جميعا الى رحابه يلتصقون

صديرى لزوجك

(بقية المنشور ص ٥٠)
استدارة القلابة من كل جانب .

التركيب : بعد أن تكونى قد طرزت على كل قطعة الخطوط الرأسية للايكوسيه على بعد بعد ١٥ غرزة الواحد عن الآخر ، خيطى داخل الجيوب ثم ضعى القسلايات على ارتفاع ٢ سم من فتحة الجيب على ظاهر الجاكيت عدل على عدل ثم اقلبى القلابة واكسريها بكيها . ادخلى العشرين غرزة على حافة كل جزء من الجزئين الامامين على ال ٥٣ سم دروافيل ثم عند الوقوف على المستوى حيث لا يوجد سوى ١١ غرزة شكل فتحة رقبة موروقة ، اشتغلى ورب بالجرسية لديكولتيه ، الظهر وجزء الدروافيل لاعلى الجزئين الامامين (الباقي يسلمت على ٩ غرز) .

ولهذا الورب ركبي ثمانى غرز من الصوف الزاهى . زودى غرزة فى نهاية الادوار المقلوبة وانقل غرزة واحدة فى نهاية الادوار العادلة (حوالى ٣٢ سم طولاً) . ضعيه فى الداخل بعد أن تكونى اشتغلت على الجزء الخارجى غرزتين . قوى خياطات باكسترافور . ضعى قليلا من الحشو تحت الكتفين . اصنعى من الجهة اليسرى ثلاثة عراوى . على أن تكون العروة الاولى على ارتفاع ٢٠ سم من أسفل والاثنان الاخرى على بعد ١٣ سم الواحدة عن الاخرى وعلى عمق ٢٥ سم من الحافة .

تفتيش رى القسم الثالث بدمنهو
تقبل العطاءات بمكتب تفتيش
رى القسم الثالث بدمنهو لغاية
ظهر يوم الاحد الموافق ٢٥/١/٥٣
عن توريد زيوت وبويات ومسامير
وفرش بويه وخلافه ويطلب اورنيك
العطاء من التفتيش المذكور على
عرضحال تمغة فئة خمسون مليما
نظير دفع مبلغ ٣٠٠ مليم وثلاثمائة
مليم زائدة خمسون مليما رسم
بريد . وكل عطاء لا يكون مصحوبا
بتأمين مؤقت كامل لن يلتفت اليه
(٣٢٩٤)

ارشاده وتوجيهه ونصحه . . . وتلقاها الشيخ الكبير حفا بها وبرئيسها واستمع لقصتها وتركها تبكى أمامه بحرارة والتىاع . . . وبكت كوثر كثيرا . . . وندمت طويلا . ورثى الشيخ الكريم لحالها ، وبارك توبتها ، ومحضها نصحه خالصا رفيقا . لكنها قالت : هذا لا يكفينى ياسيدى . . . أريد أن أكفر عن خطيئتي . وسألها الشيخ عما تستطيع فعله للتكفير . قالت : أريد أن أعمل فى أقسى الاعمال لتقبل توبتي ! . . .

ونقلت كوثر الى مشفى فى حلب للأمراض البشعة التى يتهرب منها زملاؤها وزميلاتها وطابت نفسها بهذا العمل تدفن فيه آلامها . . .

وأقبل عليها مدير المشفى يوما وقال لها : كوثر . . . أتتنا اليوم حالة خطيرة لن يبقى صاحبها فى الحياة غير ساعات . . . وأريد أن أعهد اليك أنت بالذات ، أمر العناية به ، هذه الساعات ، لما أعرفه عنك من الاخلاص الشديد والرعاية الكاملة لامثال هذه الحالة ، ثم ان المريض من أسرة خطيرة . قالت كوثر من فورها : اننى فى الخدمة ، هيا اليه . ولم تهلها بشاعة المريض وتشويبه ، فقد تعودت ذلك وألفته ، وانما هالها وروعها محاولة هذا المريض الابتسام لها . . . ويحه . . . لم يبتسم لها ؟ أيعرفها ؟ . . . ودققت النظر اليه وتفحصته جيدا . . . ياللهول يالللشناعة . . . أهذا ممكن ؟ . . . أهذا ممكن ؟ . . . أحقا ما ترى ؟ . . . رباه ، رحماك . . . وصرخت كوثر : رباه انه هو . . . لم كل هذا العذاب ؟ . . .

وهالت صرختها المريض وعجلت بنهايته . . . واجتمع الاطباء والحكيم حول كوثر التى كانت تجهش بكاء ذى صوت ! . . .

محمد طلبه رزق

سِرَّةُ مَنْزِلِ الْفُزْلِ وَتَرْجُومَةُ الْفُزْلِ الْمَصْرِي

شركة مساهمة مصرية

المركز الرئيسي : تلخ محمد بك فريد عمارة بنك مصر بقاهرة

المصانع : كفر الدوار بالقرب من الإسكندرية

أصول المال المصرى به والمدفوع : ١٠٠٠٠ جنيه مصرى

عدد العمال بالمصانع ١٠٠٠٠ عامل

عدد المزارع ١١٠٠٠٠ مزرع

عدد الأبقار والأغنام ٢٥٠٠٠ بقر

تحتوى المصانع على أحدث ماكينات الغزل والنسيج

سجل تجارى رقم ٢٧٩٧٠ القاهرة

سجل تجارى رقم ٧٤٨٢

يا سلام
دهشة!



معبأة بالشركة الوطنية المصرية لتعبئة الزجاجات

SPMO.